

In die Zukunft schauen ist gerade für Wissenschaftler immer ein schwieriges und ungern gesehenes Geschäft. Versuchen wir es trotzdem: Wann glauben Sie, dass die Blase platzt? Wann die Blase platzt, kann man vom Zeitpunkt her nicht prognostizieren. Das hängt von der Laune der Märkte ab und auch davon, wie lange Mario Draghi seine Geldpolitik fortsetzt. Aber die Blase wird platzen. Die japanische Blase, die Dotcom-Blase, der US-Hypothekenmarktboom und die Euphorie in den südeuropäischen Ländern vor Ausbruch der Krise haben das klar gezeigt.

Welche Herausforderungen stehen dann für Europa an?

Die Frage wird dann lauten: Können wir es uns noch leisten, den Menschen in unserem Land große Opfer abzuverlangen, damit im Süden der Währungsunion dringend notwendige Reformen unterbleiben können? Wenn die etablierten Parteien das Problem nicht thematisieren, dann werden es die extremen Parteien tun. Damit wird sich der Prozess der politischen Polarisierung und Destabilisierung fortsetzen.

Kann man also sagen, dass die derzeitige EZB-Politik zu einer Re-Nationalisierung führt?

Natürlich. Die wachsende Ungleichheit wird von der Politik gerne der Globalisierung oder im Fall von England der Europäischen Union angelastet, um von den eigenen Fehlern abzulenken. Das geschieht, obwohl die Globalisierung und die freien Märkte in der Europäischen Union die Grundlage unseres heute noch hohen Wohlstands sind. Sobald die Schuld den offenen und freien Märkten angelastet wird, leistet man auch nationalistischen Tendenzen Vorschub. „Amerika zuerst“, „Frankreich zuerst“, „ein unabhängiges Katalonien“ und vielleicht schon bald ein „freies Bayern“ ... Wie es auch immer formuliert wird, politischer und wirtschaftlicher Nationalismus sind stark miteinander verbunden.

Was bedeutet das für den Wohlstand in Europa?

Dann werden wie in den 1930er-Jahren Handelshemmnisse und Kapitalverkehrskontrollen aufgebaut werden, was die Produktivität und damit unseren Wohlstand noch weiter unterhöhlen wird. Die Frustration der Menschen wird dann weiter wachsen und die politische Polarisierung wird sich beschleunigen. Man sollte diesem von der Geldpolitik verursachten Prozess besser heute als morgen ein Ende setzen. Ich sehe jeden Bürger in der Pflicht, diese Erwartung gegenüber den politischen Entscheidungsträgern klar zum Ausdruck zu bringen.

Interview: Peter Kuleša und Marius Mühlhausen

Dr. Gunther Schnabl

ist Professor für Wirtschaftspolitik und Internationale Wirtschaftsbeziehungen an der Universität Leipzig. Dort leitet er auch das Institut für Wirtschaftspolitik. Vor seiner Berufung an die Universität Leipzig war er als Advisor bei der Europäischen Zentralbank tätig.
E-Mail: schnabl@wifa.uni-leipzig.de

Achtsamkeit und Akzeptanz als Rahmenkonzept in der Beratungspraxis Sozialer Arbeit

Sonja Brunsendorf

Achtsamkeit und Akzeptanz bilden menschliche Haltungen und Prinzipien, welche eine lange kulturelle Tradition besitzen. Ihre historischen Wurzeln reichen in den frühen Buddhismus zurück. Dieser enthält Lehren und Übungen, die der intensiven Kultivierung dieser Prinzipien dienen. Mit der Pionierarbeit des Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn (2001), der im Rahmen seines Stressbewältigungsprogramms „Mindfulness-based Stress Reduction“ Achtsamkeit und Akzeptanz für die Bewältigung von Stress und dessen Folgeerkrankungen einsetzt, hielten die Prinzipien Anfang der Neunzigerjahre Einzug in die westliche Welt. Ihr Potenzial wurde insbesondere für den Bereich der Psychotherapie entdeckt und gelangte in der Behandlung stressbedingter Störungen sowie seelischer Erkrankungen von Patient*innen zur erfolgreichen Anwendung (Heidenreich/Michalak 2009).

Kabat-Zinn versteht Achtsamkeit als besondere Form der Aufmerksamkeit im Gestalt einer „Aufmerksamkeitslenkung“, wobei die Aufmerksamkeit absichtsvoll und nicht wertend auf das bewusste Erleben des jeweiligen Augenblicks gerichtet ist. Achtsamkeit bildet das stetige Bemühen, mit der Gegenwart in bewusstem Kontakt zu sein, eigene Gefühle und Gedanken als sich wandelnde mentale Ereignisse ohne Bewertung aufmerksam zu betrachten sowie zu akzeptieren. Akzeptanz ist als innere Haltung zu

begreifen, Ereignisse und Situationen des täglichen Lebens aktiv und offen aufzunehmen (Hayes/Strohsal/Wilson 1999). Das Interesse der Sozialen Arbeit am Konzept der Achtsamkeit entwickelte sich eher zögernd. Eine Durchsicht relevanter Literatur verdeutlicht, dass Aspekte des Konzeptes in Bezug zu einzelnen Arbeitsfeldern Sozialer Arbeit gesetzt werden (Lützenkirchen 2004). Auffallend jedoch ist, dass es nur vereinzelt wissenschaftliche Arbeiten gibt, die das Potenzial von Achtsamkeit und Akzeptanz für den Bereich der Beratung in der Sozialen Arbeit erforschen (Beyeler 2015). Ein Grund hierfür könnte der gesellschaftliche Beschleunigungsprozess sein, der den Akzent psychosozialer Beratung auf effektive und rasche Lösungswege legt (Schernus 2008).

Im Folgenden wird aufgezeigt, dass gegenwärtig angewandte Beratungsansätze in der Sozialen Arbeit theoretische Prinzipien und Ansätze enthalten, die eine tiefgehende Nähe und Gemeinsamkeit mit Achtsamkeits- und Akzeptanzprinzipien erkennen lassen. Damit lassen sich Achtsamkeit und Akzeptanz als übergreifende Rahmenkonzeption von Beratung in der Sozialen Arbeit begründen und würdigen. Zudem soll Achtsamkeit als innere Haltung verstehbar werden, die vom Gedanken der Selbstfürsorge geprägt und auf diese Weise in der Perspektive einer Stress-Prävention zu begreifen ist.

Historische Wurzeln der Achtsamkeit

Der Buddhismus begreift Achtsamkeit als eine auf die Erfahrung des gegenwärtigen Moments gerichtete Aufmerksamkeitsumkehr, ohne diese zu bewerten oder sich mit ihr zu identifizieren. Achtsamkeit bildet ein anhaltendes und unmittelbares Gewahrsein von körperlichen Empfindungen, subjektiven Wahrnehmungen, Affektzuständen, Gedanken und Vorstellungen, ohne dass sich hieran Urteile, Auswahl oder Interpretationen knüpfen. Gelassenheit und Nichtbewertung als Elemente von Achtsamkeit beeindrucken durch eine Haltung, die für tägliche Gedankenprozesse ungewohnt ist, da Menschen zu starken Wertungen und emotionalen Reaktionen neigen. In der buddhistischen Perspektive ist Achtsamkeit eine von *Freundlichkeit*, *Offenheit* und *Mitleid* getragene Haltung gegenüber Empfindungen, Gefühlen und Gedanken gegenüber dem eigenen Selbst und dem anderen (Grepmaier/Nickel 2007: 18).

Achtsamkeit wird hier als fundamentaler Weg gesehen, den Menschen aus leidvollen Zuständen herauszuführen. In der Zusammenschau der buddhistischen Tradition des Achtsamkeitsprinzips zeigt sich, dass Achtsamkeit nicht auf die Vorstellung einer kognitiv-konzentrativen Funktion im Sinne der behavioristischen Psychologie zu beschränken ist. Eine solche reduzierte Vorstellung von Achtsamkeit wäre insofern verfehlt, als das Potenzial des Konzeptes in einer spirituellen Dimension im Sinne der Verbindung von Achtsamkeit und Mitleid liegt.

Die Klientenzentrierte Gesprächsführung (Tausch/Tausch 1990) bildet einen auf den Grundannahmen der Klientenzentrierten Psychotherapie beruhenden Beratungsansatz (Rogers 1986). Mit der anthropologischen Annahme einer dem Menschen angeborenen Aktualisierungstendenz beschreibt Carl Rogers ein dem Menschen innewohnendes Wachstumspotenzial, mit welchem ein Streben nach Entwicklung, Autonomie und sozial-konstruktiver Werthaltung bezeichnet ist (Rogers 1991; Eckert/Biernann-Rajfen/Höger 2006). Das Selbst des Menschen umfasst Wahrnehmungen, die sich auf die eigene Person beziehen, wobei sich das Selbstkonzept des Menschen im Sinne der Aktualisierungstendenz verändern kann. Seelische Störungen erklärt das Klientenzentrierte Konzept mit dem Begriff der *Inkongruenz*: Können Erfahrungen infolge eines rigiden und starren Selbstkonzepts nicht integriert werden, entsteht im Menschen Angst, wobei Wahrnehmungen und neue Erfahrungen verleugnet und verzerrt wahrgenommen werden. Der sich zunehmend verengende Erfahrungshorizont führt zu Symptomen und Beziehungsschwierigkeiten, welche Menschen in eine Beratung führen. Positive Wertschätzung, Empathie sowie Kongruenz konzipierte Rogers (1997) als Kernvariablen menschlicher Begegnung, die im Menschen einen konstruktiven Entwicklungsprozess im Sinne einer psychologisch relevanten Erweiterung des verengten und starren Selbstkonzepts bewirken können. Die von Rogers beschriebenen Basisvariablen bilden das Fundament einer helfenden Beziehung im Beratungsprozess.

Bei der Verwirklichung positiver Wertschätzung handelt es sich um eine nicht

welcher eine Haltung unvoreingenommener Achtsamkeit und Akzeptanz spricht. In Form uneingeschränkter Akzeptanz ist positive Wertschätzung nicht vereinbar mit einer wertenden, Abneigung oder Missbilligung ausdrückenden Haltung im Beratungsgeschehen. Nach Kuno (2001) steht die Variable unbedingter Wertschätzung in der Bedeutung einer Akzeptanz der Gesamtheit an Gefühlen und Gedanken gegenüber Klient*innen. Kuno erblickt in dem, was Rogers unbedingte positive Wertschätzung nannte, den Kern der buddhistischen Achtsamkeithaltung. Erst indem leidvolle Emotionen nicht unterdrückt, sondern achtsam angenommen werden, vermögen sie sich zu wandeln und eine Transformation zu erfahren.

Voraussetzung einer Veränderung des Selbst bildet die beraterische Haltung der Empathie, worunter die Fähigkeit zur Einfühlung in die innere Welt, in das innere Werte- und Bezugssystem eines Menschen zu verstehen ist. Sie ist eine Erfahrung, unmittelbar der Gefühlslage des anderen teilhaftig zu werden. Aus dem Begriff der Empathie spricht ein achtsames Erspüren, was Klient*innen innerlich bewegt. Um empathisch in die seelische Welt eines anderen eintreten zu können, benötigen Berater*innen eine von Einfühlungsvermögen geprägte Haltung der Aufmerksamkeit, Sorgfalt und Akzeptanz.

Als notwendige Bedingung für Persönlichkeitsveränderungen im therapeutisch-beraterischen Prozess wurde von Rogers (1991) eine Haltung der Kongruenz gefordert. Diese bedeutet, dass Berater*innen sich ihrer Empfindungen gewahr werden und über diese im Beratungsprozess verfügen können, sodass sie ihr Erleben in die

grenz meint eine Übereinstimmung mit sich selbst, bei der keine Widersprüchlichkeit zwischen Erleben und Verhalten von Berater*innen besteht. Echtheit und Authentizität können sich in der Klärung des gegenwärtigen Beziehungsgeschehens sowie in Selbstmitteilungen von Berater*innen gegenüber Klient*innen ausdrücken (Finke 1994). Die Einnahme einer kongruenten Haltung steht in der Bedeutung einer tiefgehenden Aufmerksamkeit und Akzeptanz gegenüber dem eigenen Erleben von Beratern und wirkt sich fruchtbar auf eine authentische Selbstentwicklung und Erfahrungsintegration aus.

Klientenzentrierte Beratung beruht auf Nicht-Direktivität, bei der Berater*innen kontrollierende und lenkende Aktivitäten unterlassen. In dieser Haltung versinnbildlicht sich ein Raum der Akzeptanz, geprägt von Freundlichkeit, Nicht-Eindringen und Behutsamkeit, welche Klient*innen benötigen, um ihr Selbstkonzept zu erweitern und den Weg der Verwirklichung ihres Selbst zu beschreiten.

Achtsamkeit und Unbewusstes in der tiefenpsychologisch fundierten Beratung

Im tiefenpsychologischen Denken beeinflussen frühkindliche Erfahrungen des Menschen mit seiner elterlichen Umwelt auf nachhaltige Weise dessen Persönlichkeitsstruktur sowie sein Erleben und Handeln im gesamten Lebenslauf (Freud 1923). Die tiefenpsychologische Denktadtition gründet auf Freuds Theorie des Unbewussten, welches eine komplexe Mischung unausgelebter, nicht offen erkennbarer Konflikte, Kind-

heitswünsche und lebensgeschichtlicher Ereignisse bildet. Tiefenpsychologisch fundierte Beratung stellt einen „sozialpädagogischen Begleitungsprozess“ (Körner/Körner 1997) dar, der auf ein Verstehen unbewusster Konflikte und innerer Beziehungsmuster zielt, welche die Lebensbewältigung von Betroffenen nennenswert beeinträchtigen. Ein Spezifikum dieser Beratungsform ist, dass es nicht um die Ebene äußeren Verhaltens und bewussten Denkens, sondern um ein Verstehen von Anteilen unbewussten Erlebens und Fühlens von Menschen geht. Für ein Verständnis der beraterischen Beziehung ist die Annahme wesentlich, dass das Unbewusste von Klient*innen mit dem Unbewussten von Berater*innen aufgefangen werden kann. Professionelle Helfer*innen und Klient*innen gehen eine komplexe Beziehung auf der unbewussten Ebene miteinander ein.

Für die tiefenpsychologisch orientierte Beratung ist das Konzept von Übertragung und Gegenübertragung grundlegend. Übertragung bezeichnet das unbewusste Phänomen, wonach Gefühle, Erwartungen, Ängste und Fantasien, welche ursprünglich einem bedeutsamen Menschen der lebensgeschichtlichen Vergangenheit galten, auf eine Person der Gegenwart verschoben werden (Greenson 2007). Jede zwischenmenschliche Beziehung, auch die professionelle Beziehung im Beratungsgeschehen, ist davon geprägt, dass frühkindlich-konfliktvolle Beziehungs Themen und -muster zu einer unbewussten Wiederholung gelangen (Trescher 1993). Ratsuchende übertragen im Beratungsgeschehen eine Rolle auf Berater*innen und sind unbewusst bemüht, diese genau zu jenem Verhalten zu bewegen, das mit dieser Rolle übereinstimmt (Sandler/Dare/Holder 2011). So können Berater*innen im Beratungsgeschehen unbewusst die Rolle unzuverlässi-

ger Eltern oder rivalisierender Geschwister zugewiesen bekommen. Der entwicklungs-fördernde Umgang mit der Übertragung besteht darin, Übertragungsmanifestationen wahrzunehmen und anzuerkennen, womit der Einfluss vergangener Konflikte und Traumata auf das alltägliche Leben und die Beziehungsgestaltung von Klient*innen emotional verstehbar und lebensgeschichtliche Zusammenhänge von Ratsuchenden rekonstruierbar werden. Im professionellen Umgang mit der Übertragung gelangt eine besondere Form emotionaler Achtsamkeit zum Ausdruck, welche davon geprägt ist, sich des eigenen Urteils zu enthalten und allem, was sich an unbewussten Affekten, Streben und inneren Beziehungsrepräsentanzen beobachten und spüren lässt, unparteiische Aufmerksamkeit zu schenken.

Im tiefenpsychologischen Beratungsverständnis ermöglicht die Wahrnehmung der eigenen Gegenübertragung, menschliche Beziehungssituationen tiefergründiger zu verstehen, als es die bewusste Rationalität vermag. Dem Konzept der Gegenübertragung liegt die Auffassung zugrunde, dass das Unbewusste von Berater*innen mit dem Unbewussten von Ratsuchenden in einer kommunikativ-interaktionalen Beziehung steht. Gegenübertragung ist verstehbar als Gesamtheit emotionaler Reaktionen von Berater*innen gegenüber Klient*innen (Heimann 2016). Während sich Berater*innen bei einem Ratsuchenden wohl fühlen, ihm* ihr gerne zuhören, erleben sie in der Beratung eines* einer anderen, wie sie zunehmend verärgert oder traurig werden. Gegenübertragungsgefühle können sich als Teil der eigenen Beraterpersönlichkeit erweisen, bilden jedoch darüber hinaus ein Instrument der Selbstreflexion, durch welche sich ein Zugang zu inneren Problemen und unbewussten Konflikten Ratsuchender und

somit ein tiefergehender emotionaler Verstehensprozess eröffnet. Der Begriff der Gegenübertragung beinhaltet die Fähigkeit, eigene Gefühle und Körpersensationen aufmerksam wahrzunehmen und Achtsamkeit auf eigene Gefühle zu lenken. In der tiefenpsychologischen Konzeption von Übertragung und Gegenübertragung gelangen tragende Merkmale des Konzeptes von Achtsamkeit und Akzeptanz zur Sprache: unbedingte Aufmerksamkeit gegenüber auftretenden Affekten, emotionale Akzeptanz und Offenheit eigenen Gefühlen gegenüber, kritische Selbstbeobachtung und der Verzicht auf Reaktivität im Sinne einer dezentrierten Haltung gegenüber sich selbst.

Feinfühligkeit und Achtsamkeit in der bindungsbasierten Beratung

Grundlage einer bindungsbasierten Beratung bildet die von dem englischen Kinderpsychiater und Psychoanalytiker John Bowlby (2014) begründete Bindungstheorie. Im bindungstheoretischen Verständnis liegt die für eine sichere kindliche Bindungsentwicklung bedeutsame Funktion der Bindungsperson darin, den kindlichen Bedürfnissen responsiv und höchst einfühlsam zu begegnen. Aus bindungstheoretischer Perspektive erwachsen aus ambivalent-unsicheren sowie vor allem aus desorganisierten Bindungsstrategien tiefgehende Bindungsstörungen (Brisch 2015). Ähnliche Bindungsstile wie bei Kindern finden sich bei Erwachsenen im Sinne unsicher-distanzierter oder unsicher-verstrickter Bindungshaltungen, geprägt von Angst vor Vertraulichkeit und Intimität, von Tendenzen zu emotionalem Rückzug und Bindungsunfähigkeit.

Ratsuchende gestalten die Beratungsbeziehung entsprechend ihren verinner-

lichten Beziehungsmustern und mentalen Bindungsrepräsentationen (Brisch 2012). Dementsprechend wiederholen sich in der Beratungsbeziehung Aspekte der individuellen biographischen Bindungsgeschichte. Ziel einer bindungstheoretisch fundierten Beratung ist es, Konflikte als Teil der Bindungsgeschichte von Klient*innen zu verstehen, denen im Beratungsprozess eine sichere Bindungserfahrung ermöglicht werden soll, damit sich unsichere, ambivalente oder vermeidende Bindungsmodelle verändern und neue Beziehungserfahrungen ermöglichen. Wesentliche Aufgabe der Beratungsarbeit ist es, Ratsuchenden als sichere Basis für die Selbstexploration zur Verfügung zu stehen und zur Reflexion über Bindungsrepräsentationen in gegenwärtigen wichtigen Beziehungen anzuregen. Kern der Beratung bildet eine Veränderung der ursprünglich vermeidenden, ambivalenten oder auch desorganisierten Bindungsrepräsentationen. Konstruktive Veränderungen in Bindungsrepräsentationen können geschehen, wenn Berater*innen höchste Feinfühligkeit ausüben. Das Konzept der Feinfühligkeit (Ainsworth et al. 1978) bezieht sich ursprünglich auf die Haltung der mütterlichen Bezugsperson gegenüber ihrem Kind und steht für deren Fähigkeit, kindliche Bedürfnisse aufmerksam wahrzunehmen und auf diese angemessen zu antworten als essenzielle Voraussetzung der Entwicklung einer sicheren Bindung. Die mit *Feinfühligkeit* beschriebene Haltung ist für Beratungsprozesse von Menschen mit Bindungsdefiziten von besonderem Wert. Optimal feinfühligkeitsvolle Berater*innen lenken ihre Aufmerksamkeit auf Signale und Bindungsbedürfnisse ratsuchender Menschen und versuchen diese angemessen zu interpretieren. Wesentlich ist die sensible Wahrnehmung verbaler und nonverbaler Signale

von Klient*innen sowie deren angemessene und richtige Interpretation. Das Konzept der Feinfähigkeit fokussiert auf eine störungsfreie Wahrnehmung und Einfühlung in Ratsuchende, bei der Berater*innen angehalten sind, keine von eigenen Wünschen und Vorstellungen geprägten Interpretationen vorzunehmen. Feinfähigkeit impliziert eine angemessene Antwort auf Zustände der Spannung, Übererregtheit oder Verzweiflung von Klient*innen und spiegelt sich im Bestätigen des*der Ratsuchenden, im Aufgreifen seiner*Ihrer Gesten, Worte und Handlungen wider.

Eine von Feinfähigkeit geprägte Beratung entfaltet sich, wenn Berater*innen eine Haltung des *affect-attunement* (Stern 2007) einnehmen (sich auf Gefühle Ratsuchender emotional einstimmen und seelische Zustände und Erlebensweisen teilen). Eine auf Feinfähigkeit beruhende Beratung kann als Form der Achtsamkeit und Offenheit gesehen werden, die sich auf verschiedene Momente des Beratungsgeschehens bezieht: auf die Wahrnehmung des Beginns und der Beendigung eines Gesprächsbeitrags, auf die Art gegenseitigen Zuhörens, auf gegenseitigen Blickkontakt oder das Erwarten einer Antwort. Das behutsame Lenken der Aufmerksamkeit auf Bindungswünsche, -ängste und Erwartungen, welches im Begriff der Feinfähigkeit zum Ausdruck gelangt, vermag die Entwicklung einer sicheren Bindung sowie Wachstum und Veränderungen der Beziehungsfähigkeit zu bewirken.

Achtsamkeit als Selbstfürsorge

In der Beratungspraxis tätige Sozialarbeiter*innen benötigen eine selbstfürsorgliche Haltung, um ihren Beruf verantwortungsvoll ausüben zu können. Selbstfürsorge wird

als „Fähigkeit, mit sich gut umzugehen, z.B. sich zu entfallen. Die Fähigkeit zur Geduld sich selbst gut zu sein, sich zu schützen und umfasst die Unterscheidungskraft zu wissen, nach sich zu schauen, die eigenen Bedürfnisse in Beratungssituationen Aktivität ernst zu berücksichtigen, Belastungen sich forderlich und wann es angemessen ist abtug einzuschätzen, sich nicht zu überfordern zu warten. Die Einnahme einer von Geduld [...]“ formuliert (Küchenhoff 1999: 151).

Als Grundlagen einer achtsamen Hal entstehen, damit sich eigene sowie fremde tung formuliert Kabat-Zinn (2001) vielfäl-Gefühle und Sichtweisen entfalten können tige Aspekte: Nicht-Beurteilen, Geduld, den und wahrnehmbar werden.

Geist des Anfängers bewahren, Vertrauen. Den Geist des Anfängers zu bewahren, Nicht-Greifen, Akzeptanz und Loslassen bedeutet, innere Offenheit gegenüber Men-An diesen Dimensionen sind Haltungen zu sehen und Ereignissen zu entwickeln und erkennen, die sich mit dem Verständnis der diesen so zu begegnen, als wäre es das erste Selbstfürsorge nach Küchenhoff verknüpfen lassen.

Entsprechend eigenen Lebenserfahrungen neigen Menschen dazu, andere Menschen und Ereignisse als positiv oder negativ zu bewerten. In Beratungssituationen verursacht der Vorgang des Bewertens Stress und ist dazu prädestiniert, Berater*innen in Abhängigkeit zu verstricken, sich fortlaufend angenehme Erfahrungen verschaffen und Unangenehmes vermeiden zu müssen.

Achtsamkeit würde heißen, den Bewertungsprozess wahrzunehmen und die Haltung eines*iner neutralen Beobachter*in einzunehmen: „In dem Moment, in dem man bemerkt, dass man urteilt, ist man achtsam.“ (Heidenreich/Michalak 2009: 158). Die innere Haltung der Achtsamkeit ermöglicht es, Handlungsimpulse, Körperempfinden, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne zu urteilen und sich mit ihnen zu identifizieren. Darin kann eine Distanzierungsmöglichkeit gesehen werden, die Sozialarbeiter*innen vor Überforderung schützt und als Teil individueller Selbstfürsorge zu begreifen ist.

Geduld beinhaltet nach Kabat-Zinn die Akzeptanz der Eigenzeitlichkeit von Dingen und die Erkenntnis, dass jeder Prozess und jedes Ereignis Zeit und Raum benötigen, um

sich mit dem Gedanken der Selbstfürsorge verknüpft, Belastungen angemessen einzuschätzen und sich nicht zu überfordern.

Mit dem Begriff der Akzeptanz ist gemeint, die Gegenwart, sich selbst und andere als gegeben zu betrachten und anzunehmen, wie sie sind. Nach Kabat-Zinn (2001) vergebenden Menschen Zeit und Energie darauf, sich gegen Dinge aufzulehnen, die nicht so sind, wie sie es gern hätten. Unter Akzeptanz ist die Bereitschaft zu verstehen, Dinge und Menschen unvoreingenommen und frei von Interpretationen zu betrachten. Aus einer akzeptierenden Haltung spricht die Fähigkeit, mit sich selbst gut umzugehen und zu sich selbst gut zu sein.

Die Qualität des Loslassens als Element von Achtsamkeit verhilft dazu, sich der Haltung des Anhaftens an vergangene Ereignisse und Erlebnisse bewusster zu werden. Den Prozess zu beobachten, sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen und im Geist an un-veränderlichen Dingen festzuhalten, kann sich als fruchtbar erweisen, um herauszufinden, was unsere Aufmerksamkeit in Beratungssituationen bindet und uns nicht in der Gegenwart sein lässt. Inneres Loslassen ermöglicht die Hinwendung zur Gegenwart: Sie könnte sogar ermöglichen, nach Beendigung der Beratungsarbeit Rituale und Übergänge als Momente eigener Selbstfürsorge zu kultivieren. Insgesamt betrachtet wird deutlich, dass sich Achtsamkeit als ein nach innen gerichteter Ausdruck von Selbstfürsorge begreifen und interpretieren lässt.

Fazit

Kritischer Ausgangspunkt des vorliegenden Beitrags bildete der Gedanke, dass der Weg, auf dem sich die Beratungspraxis Sozialer Arbeit in einer ethisch orientierten schnell-

lebigen Zeit befindet, sie von der achtstamen Zuwendung gegenüber ratsuchenden Menschen entfernen könnte.

Die Erörterung relevanter Beratungsansätze Sozialer Arbeit verfolgte das Ziel, den Blick für die in ihnen enthaltenen Prinzipien von Achtsamkeit und Akzeptanz nahestehenden Begriffe und Zusammenhänge zu schärfen. Das Konzept von Achtsamkeit und Akzeptanz ist als übergreifendes Rahmenkonzept von Beratung zu würdigen und zu begründen. Achtsamkeit und Akzeptanz verbindet die präsentierten Beratungsansätze und ist für ein Verständnis der beratenden Beziehung aller Beratungsansätze konstitutiv.

Die moderne Stressforschung hat eindringlich demonstriert, auf welche Weise chronischer Stress die Arbeitskraft gefährdet und zu psychischen Krankheiten führt (Lazarus/Launier 1981). Entscheidenden Einfluss auf die Verarbeitung von Stresssituationen nimmt die Art, in der Menschen Situationen bewerten und Selbstwirksamkeit erleben. Die Kultivierung einer achtsam-akzeptierenden Haltung erweist sich für Berater*innen als Möglichkeit und Notwendigkeit, aufmerksam für Grenzen des eigenen Körpers und Geistes zu werden und Achtsamkeit als Methode der Stressreduktion sowie als präventive Strategie der Stressbewältigung zu nutzen.

Ein kritisch zu betrachtender Gesichtspunkt könnte mit der Frage aufgeworfen werden, ob mit Achtsamkeit und Akzeptanz beratnerische Haltungen oder spirituelle Wege bezeichnet werden. Sponsel (2006) definiert Spiritualität als mehr oder minder bewusste Beschäftigung mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen sowie besonders der eigenen Existenz und Selbstverwirklichung im Leben. Aktuell wird der Begriff auch ohne

Gottes- oder Transzendenzbezug aufgefasst, so von André Comte-Sponville (2009) in dessen Vorstellung Spiritualität sich an Gedanken der Gerechtigkeit und des Mitgefühls bindet. Eine Verwirklichung des Achtsamkeitsprinzips wäre als spirituell zu bezeichnen, wenn sie zu einer ganzheitlichen Veränderung des Lebensgefühls einer Person und zur Entdeckung des Wertes des gegenwärtigen Augenblicks in seiner Tiefe und Einmaligkeit zu führen vermög (Heidemreich/Michalak 2009). Mit spirituellen Traditionen des Achtsamkeitsbegriffs in einen Dialog zu treten, vermög vor der Gefahr schützen, subtile Nuancen des Prinzips der Achtsamkeit im Sinne von Weisheit und Mitgefühl außer Acht zu lassen. Durch die Reflexion der spirituellen Dimension könnte Achtsamkeit in der postmodernen Zeitepoche zu einer bewegenden Kraft im Beratungsgeschehen werden, welche Menschen zu Mitgefühl gegenüber sich Selbst und anderen sowie zu einem Gefühl der Verbundenheit mit der sozialen Umwelt verhilft.

Literatur

- Ainsworth, M. D. S./Blehar, M. C./Waters, E./Wall, S. 1978: Patterns of attachment. A psychological study of the strange situation. New York.
- Beyeler, R. 2015: Das Konzept der Achtsamkeit in der Beratung der Sozialen Arbeit. Düsseldorf.
- Bowlby, J. 2014: Bindung als sichere Basis. München.
- Brisch, K.-H. 2012: Bindung und frühe Störungen der Entwicklung. Stuttgart.
- Brisch, K.-H. 2015: Bindungsstörungen. Stuttgart.
- Comte-Sponville, A. 2009: Woran glaubt ein Atheist? Zürich.
- Eckert, J./Biermann-Ratjen, E./Höger, D. 2006: Gesprächspsychotherapie. Berlin.
- Erikson, E. 1967: Identität und Lebenszyklus. Frankfurt am Main.
- Finke, J. 1994: Empathie und Interaktion. Methodik und Praxis der Gesprächspsychotherapie. Göttingen.
- Freud, S. 1923: Das Ich und das Es. In: Freud, S.: Psychologie des Unbewussten. Band III. Frankfurt am Main.

- Greenson, R. 2007: Technik und Praxis der Psychoanalyse. New York.
- Grepmar, L./Nickel, M. K. 2007: Achtsamkeit des Therapeuten. Wien.
- Hayes, S. C./Strosch, K./Wilson, K. G. 1999: Acceptance and Commitment Therapy: an experiential approach to behavior change. New York.
- Heidemreich, T./Michalak, J. 2009: Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen.
- Heimann, P. 2016: Gegenübertragung und andere Schriften. Stuttgart.
- Kabat-Zinn, J. 2001: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. München.
- Körner, J./Ludwig-Körner, C. 1997: Psychoanalytische Sozialpädagogik. Freiburg.
- Küchenhoff, J. 1999: Selbsterstörung und Selbstfürsorge. Gießen.
- Kuno, T. 2001: An Interpretation of Unconditional Positive Regard from the Standpoint of Buddhist-based Psychology. New York.
- Lazarus, R. S./Launier, R. 1981: Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In: Nitsch, J.: Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Bern.
- Lützenkirchen, A. (Hrsg.) 2004: Bedeutung und Nutzen von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit. Frankfurt am Main.

- Rogers, C. 1986: Die Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. München.
- Rogers, C. 1991: Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart.
- Rogers, C. 1997: Therapeut und Klient. Stuttgart.
- Sandler, J./Dare, C./Holder, A. 2011: Die Grundbegriffe der psychoanalytischen Therapien. Stuttgart.
- Scherrus, R. 2008: Tyrannie des Gelingens. Plädoyer gegen marktkonformes Einheitsdenken in sozialen Arbeitsfeldern. Neumünster.
- Sponsel, R. 2006: Spiritualität – eine psychologische Untersuchung. Erlangen.
- Stern, D. 2007: Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart.
- Tausch, A./Tausch, R. 1990: Gesprächspsychotherapie. Göttingen.
- Trescher, H.-G. 1993: Handlungstheoretische Aspekte der Psychoanalytischen Pädagogik. In: Muck, M./Trescher, H.-G. (Hrsg.): Grundlagen der Psychoanalytischen Pädagogik. Mainz.
- Dr. phil. Sonja Brunsendorf**
ist psychoanalytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin sowie Hochschuldozentin an der Alice-Salomon-Hochschule Berlin.
E-Mail: S. Brunsendorf@gmx.de