

# Eckhard Roediger

## Befreiung aus der leibgebundenen Subjektivität

### Positivität und Unvoreingenommenheit aus psychotherapeutischer Perspektive

Anliegen dieses Beitrages ist es, die von Rudolf Steiner entwickelten sogenannten Nebenübungen zur Positivität und Unvoreingenommenheit aus psychotherapeutischer Sicht zu betrachten. – Wie auch die Hirnforschung bestätigt, interpretieren wir das neu Wahrgenommene zunächst im Sinne bereits vorhandener Gedankenstrukturen, sind also voreingenommen. Seit dem Altertum entwickelt der Mensch Schulungswege, dieser leibvermittelten Subjektivität entgegenzuwirken, im Sinne einer Disidentifikation von Gedanken und Gefühlen. Neuere Psychotherapiemethoden lassen sich vom Buddhismus inspirieren und pflegen eine Schulung der Achtsamkeit, die den Dünger bilden könnte, den die Nebenübungen brauchen, um fruchtbar zu werden. Offensichtlich müssen wir aber unsere naturgegebene Leibgebundenheit erst als solche erfahren und erkennen, bevor wir uns aus ihr herauslösen können. Dieser Aufgabe stellt sich die vom Autor mitentwickelte Schematherapie.

#### Selbstzentrierung durch das Gehirn

Beginnen wir mit der Frage, wie Negativität und Voreingenommenheit in uns entstehen. Im ersten Schritt beginnt Voreingenommenheit bereits beim Wahrnehmungsprozess. Im Gegensatz zu einem Fotoapparat oder einer Tonaufnahme nehmen unsere Sinnesorgane die Sinnesreize nicht unverändert wahr. Wir können nicht ohne Weiteres »reine Wahrnehmungen«<sup>1</sup> haben. Bereits auf der Ebene der Reizverarbeitung werden die eindringenden Sinnesreize gefiltert und gewichtet. In der weiteren Verarbeitung der aufgenommenen Sinnesreize werden diese unwillkürlich mit bereits vorhandenen Gedankeninhalten abgeglichen. Dies findet auch im Aufbau des Gehirns selbst seinen Ausdruck. Nur etwa 10 Prozent dessen, was wir als Inhalt eines Bildes wahrnehmen, hat seinen Ursprung tatsächlich in dem Bild. 90 Prozent fügen wir durch unseren Verarbeitungsprozess dazu.<sup>2</sup> Das Gehirn hat etwa 15 Milliarden Nervenzellen. Jede davon hat etwa 10.000 Verbindungen zu einer anderen Nervenzelle. Nur etwa 3 Prozent dieser Verbindungen führen zu Sinnesorganen. 97 Prozent der Verknüpfungen führen zu anderen Nervenzellen im Gehirn. Gerhard Roth hat das treffend auf

1 R. Steiner: *Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung* (1886; GA 2), Dornach 2003.  
2 S. M. Kosslyn, W. L. Thompson, I. Kim, N. M. Alpert: *Topographical representations of mental images in primary visual cortex*, in: *Nature* 378 (1995), S. 496-498.

den Punkt gebracht: Das Gehirn ist überwiegend mit sich selbst beschäftigt.<sup>3</sup> Bemerkenswerterweise ist uns diese sogenannte Selbstreferentialität nicht bewusst. Wir nehmen tatsächlich in unserem Bewusstsein überwiegend die Außenreize wahr und nicht die innere Verarbeitung.

Untersucht man im Kernspin die Aktivität des Gehirns in Ruhe, das heißt, wenn es eigentlich »nichts« tut, stellt man fest, dass insbesondere in den sogenannten Mittellinienstrukturen eine rege Aktivität herrscht. Diese Aktivität findet auch darin ihren Ausdruck, dass wir in Ruhe etwa 20 Prozent unseres Blutsauerstoffes im Gehirn verbrauchen, während das Gehirn nur etwa zwei Prozent des Körpergewichtes ausmacht. Auch wenn wir »nichts« tun, sind wir im Gehirn hochaktiv. Womit ist das Gehirn dann beschäftigt? Im sogenannten »Resting-State«, bzw. »Default-Mode« arbeitet das Gehirn vermutlich daran, die körperliche Grundlage unseres Selbsterlebens vorzubereiten. In rekursiven neuronalen Schleifen werden auf das Selbsterleben bezogene Prozesse immer wieder durchgegangen und dadurch stabilisiert. Diese Prozesse haben zwei Seiten: Zum einen ermöglichen sie uns, uns morgens im Spiegel wiederzuerkennen und uns nicht darüber zu wundern, was diese fremde Person in unserer Wohnung zu suchen hat. Auf der anderen Seite führen sie dazu, dass wir selbstbezogene Denkprozesse als »normal« erleben.

Diese gesteigerte Selbstzentrierung führt zu einem zu einem stabilen, aber leibgebundenen Selbsterleben, damit aber auch zur Übergewichtung der eigenen Perspektive. Wir sind intuitiv geneigt, das eigene Erleben und Denken als »richtig« einzuschätzen. Im Rahmen dieses Verarbeitungsprozesses interpretieren wir unwillkürlich neue Informationen im Sinne der bereits vorhandenen Gedankenstrukturen. Dies ist die Wurzel von Missverstehen.<sup>4</sup> Missverstehen ist gefährlicher als Nichtverstehen. Im Nichtverstehen bin ich mir bewusst, dass eine Inkonsistenz von Informationen vorliegt und kann eine (selbst-)kritische Forschungshaltung entwickeln, dieses Nichtverstehen aufzulösen. Durch die automatischen Verarbeitungsprozesse, die zum Missverstehen führen, fühle ich mich in einer falschen Sicherheit, aus der heraus ich geneigt bin, voreingenommen zu handeln. Treten diese Missverständnisse bei zwei Kommunikationspartnern gleichzeitig auf, sind Streitsituationen vorprogrammiert. Diese Neigung zur gesteigerten Selbstzentrierung und der daraus resultierenden subjektiven Verzerrung von Wahrnehmungs-

3 G. Roth: *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*, Frankfurt am Main 2001.

4 G. Kühlewind: *Aufmerksamkeit und Hingabe – die Wissenschaft des Ich*, Stuttgart 1998, S. 48.

und Urteilsprozessen ist auf anderem Wege seit dem Altertum bekannt. Nicht zuletzt rührt das Streben in der Wissenschaft nach »objektiven« Urteilen aus dem Bewusstsein dieser Verzerrungen. Entsprechend gibt es ebenfalls seit dem Altertum Schulungswege, die dieser leibvermittelten Subjektivität entgegenzuwirken versuchen. Einer davon ist der sogenannte achtgliedrige Pfad aus dem Buddhismus, einen anderen ermöglichen die hier erwähnten (und an anderer Stelle in diesem Heft ausführlich besprochenen) Nebenübungen. Sie beziehen sich nicht auf bestimmte Gedankeninhalte, sondern sollen das »Wahrnehmungsorgan« zu einer größeren Objektivität hin korrigieren. Im Buddhismus wird entsprechend seit über 2.500 Jahren die systematische Distanzierung von sinnesgebundenen Gedanken- und Gefühlswahrnehmungen geübt. Assagioli hat das als Disidentifikation beschrieben.<sup>5</sup> Klünker spricht davon, dass man sich einen »seelischen Ruck« geben müsse, um zu einem Ich-haften Denken zu kommen.<sup>6</sup> Auch in neueren buddhistisch inspirierten Psychotherapiemethoden der sogenannten »Dritten Welle« der Verhaltenstherapie hat diese Haltung Eingang gefunden.<sup>7</sup> In dieser Gruppe sind neuere Therapieansätze zusammengefasst, denen gemeinsam ist, weniger mit den konkreten Gedankeninhalten zu arbeiten, als mit der *Form* ihres Auftretens und an der Fähigkeit, sich von »automatisch« auftretenden Gedanken zu lösen. Denn auch für die Entstehung psychischer Störungen spielt diese unbewusste Tendenz zu Selbstzentrierung im Fühlen und eigenweltlichem Denken eine große Rolle, zum Beispiel bei den depressiven Grübelgedanken, bei Angststörungen oder auch beim posttraumatischen Erleben.

5 R. Assagioli: *Die Schulung des Willens*, Paderborn 1982.

6 W. U. Klünker: *Selbsterkenntnis, Selbstentwicklung. Zur psychotherapeutischen Dimension der Anthroposophie*, Stuttgart 1997, S. 45.

7 S. C. Hayes: *Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies*, in: *Behav Ther* 35 (2004): S. 639–665.

8 R. Steiner: *Die Welt der Sinne und die Welt des Geistes* (1911/12; GA 134), Dornach 1990, Vortrag vom 29.12.1911.

9 J. Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation*, Frankfurt am Main 1994.

Vor einem anthroposophischen Hintergrund hat Steiner diese gesteigerte Selbstzentrierung als eine zu starke Inkarnation des Menschen beschrieben.<sup>8</sup> Der Mensch sei sozusagen zu tief mit seinen leiblichen Prozessen verbunden und das Denken tendenziell von der Schwermacht der leiblichen Prozesse ergriffen. Es wäre gesünder, wenn der Mensch ein stärkeres Umkreisbewusstsein hätte und sich – bildlich gesprochen – mehr aus einer Vogelperspektive wahrnehme. Diese Haltung kann geübt werden, was inzwischen in vielleicht vergleichbarer Form in den erwähnten Ansätzen der sogenannten Dritten Welle systematisch auch in der Psychotherapie eingesetzt wird – am konsequentesten in der »Mindfulness Based Stress Reduktion« (MBSR).<sup>9</sup>

Wie können diese Zusammenhänge nun in ein umfassendes psychologisches Modell systematisch eingebracht werden, das Ausgangs- und Orientierungspunkt einer Psychotherapie sein kann? Piaget hat mit dem Konstrukt des »Schemas« eine Begrifflichkeit in die Psychologie eingeführt,<sup>10</sup> die diese Wahrnehmungs- und Denkverzerrungen konzeptuell zu verorten hilft. Für die neuere Psychotherapie wurde das Schemakonstrukt von Klaus Grawe aufgegriffen und in ein neurobiologie-nahes Konzept gebracht.<sup>11</sup> Die Schematherapie greift dieses Konzept auf und bringt es in ein praxisnahes, umfassendes therapeutisches Vorgehen ein.<sup>12</sup>

Ausgangspunkt des Schematherapie-Modells ist, dass innere und äußere Stimuli zu einem bestimmten subjektiven Erleben führen, einem sogenannten Modus. Aus diesem Erleben heraus fühlen wir uns geneigt, in einer bestimmten Weise zu handeln. Subjektiv haben wir das Gefühl, dass der Auslösereiz gewissermaßen diese Handlung erzwingt. Je nach Intensität der Aktivierung fühlen wir uns geradezu unfrei, zum Beispiel bei Depressionen, Zwangsstörungen, Angststörungen oder traumatischem Erleben. Hierin besteht die krankheitswertige Einengung unseres Erlebens. Wie bereits im ersten Teil beschrieben, liegt dieser subjektiven Einengung bzw. Überidentifikation mit dem Leib der selbstreferenzielle Aufbau unseres Gehirns zugrunde. Es sind eben nicht die Stimuli, die unser Erleben bewirken, sondern die Wechselwirkungen dieser Stimuli mit den bereits vorhandenen Prozessen und Strukturen in unserem Gehirn. Körperlich schlagen sich diese Strukturen als neuronale Bahnungen nieder, psychologisch bezeichnet man die vorgebahnten Abläufe und Reaktionstendenzen als Schema. Die Schemata steuern unser Erleben also wesentlich stärker als die Sinnesreize selbst. Man sieht, was man kennt und tut, was man kann. Schwangere sehen in ihrer Umgebung verstärkt andere Schwangere, Menschen, die gerade ein rotes Auto gekauft haben, fallen rote Autos besonders auf.

Menschen, die in eine Psychotherapie kommen, fühlen sich häufig als Opfer anderer Menschen. Das beschriebene Modell kann helfen, die Verursachung der Probleme nicht im Äußeren, sondern in den eigenen Schemata zu sehen. Nicht der Aufzug ist bedrohlich, sondern meine Gedanken über den Aufzug. Nicht der böse Nachbar, sondern meine Gedanken über ihn. Die Ursprünge unseres jetzigen Erlebens liegen nicht in der Gegenwart, sondern, wie alles leiblich manifest Gewordene, in den in

## Das Modell der Schematherapie

10 J. Piaget: *Die Äquilibration der kognitiven Strukturen*, Stuttgart 1976.

11 K. Grawe: *Neuropsychotherapie*, Göttingen 2004.

12 E. Roediger: *Wer A sagt ... muss noch lange nicht B sagen. Lebensfallen verstehen und hinter sich lassen*, München 2014.

der Vergangenheit angelegten Schemata. Unbemerkt drängen die Schemata aus der Vergangenheit in die Gegenwart ein. Gerald Edelman hat das »erinnerte Gegenwart« genannt.<sup>13</sup> In Imaginationsübungen können Patienten erleben, welche früheren Erlebenssituationen hinter den Schemata und dem jetzigen Erleben stehen. Die imaginative Bearbeitung eines traumatischen Erlebens kann dazu führen, dass das jetzige Erleben in diesen traumatischen Entstehungskontext eingeordnet wird und sich die Betroffenen heute angstfreier in der Gegenwart bewegen können. Durch das Identifizieren und Herauslösen der alten Erlebnisinhalte aus dem gegenwärtigen Erlebenskontext werden die Menschen sozusagen erst wieder frei für tatsächlich Gegenwärtiges und offen für Neues, was noch nicht Schema geworden ist. Dieses Herauslösen ermöglicht zukunfts offene Unbefangenheit und kann durch Nebenübungen maßgeblich unterstützt werden.

Besonders in Partnerschaften kann sich diese Voreingenommenheit sehr negativ auswirken. Kommt Peter zum Beispiel zu spät nach Hause, fühlt sich Susanne im Stich gelassen. Sie wird geneigt sein, ihren Ärger an Peter auslassen, der sich wiederum nicht verstanden fühlen wird. Wenn Susanne erkennt, dass sie bereits in der Kindheit immer wieder verlassen wurde und sich daher ein entsprechendes Schema in ihr gebildet hat, kann sie ihre Enttäuschung und ihren Ärger eher bei sich behalten und in einer erwachsenen Weise auf Peter zugehen, anstatt ihm Vorwürfe zu machen. – Umgekehrt wird sich Peter von Susanne bevormundet und gedemütigt fühlen und entsprechend ärgerlich oder abgegrenzt reagieren. Wenn er sich bewusst wäre, dass er durch die wiederholten Herabsetzungen und Beschämungen durch seine Mutter ein entsprechendes Schema angelegt hat, könnte er gelassener auf die Vorwürfe von Susanne reagieren. Das Wissen um die eigenen Wunden aus der Vergangenheit kann also helfen, unvoreingenommener auf die gegenwärtige Situation zu schauen.

Auch bei der Abstimmung von unterschiedlichen Wünschen in einer Partnerschaft kommt es häufig zu Konflikten. Die Trennung zwischen einem konkreten Wunsch und dem dahinterliegenden Grundbedürfnis kann helfen, derartige Konflikte aufzulösen. Peter möchte Sex, Susanne fühlt sich davon bedrängt und weist ihn zurück. Ein durchaus häufiges Konfliktfeld zwischen Paaren. Wenn man nun den konkreten Wunsch von dem dahinterliegenden Grundbedürfnis trennt, kann man dieses positiver

13 G. M. Edelman: *Göttliche Luft, vernichtendes Feuer*, München 1995.

betrachten. Hinter Peters Wunsch stecken zwei Grundbedürfnisse: Zum einen wünscht er sich Bindung und Nähe zu Susanne, zum anderen ist Sex eine Möglichkeit, sich gut zu fühlen und sich in diesem Sinne selbst zu behaupten. Das Bedürfnis nach Nähe und Bindung ist auch für Susanne unproblematisch, durch Peters Selbstbehauptungstendenz fühlt sie sich jedoch in ihrer eigenen Selbstbehauptung eingeschränkt. Schaffen es Peter und Susanne, die Grundbedürfnisse zu trennen und auf einer Ebene ihrer beiden »gesunden Erwachsenen« miteinander zu sprechen, können beide positiv auf den Wunsch nach Nähe schauen und diesen zunächst realisieren.<sup>14</sup> Das daraus entstehende Vertrauen kann dann die Basis sein, dass sich Susanne auch weiter öffnet. Gelingt es Susanne darüber hinaus, in dem Begehren Peters nicht nur dessen Selbstbehauptungsimpuls zu sehen, sondern das auch als Ausdruck ihrer Attraktivität zu verstehen, könnte sie wohlwollender auf Peter reagieren. Dazu müsste sie sich aber aus ihrer spontanen Bewertung von Peters Verhalten lösen können, wobei ihr die genannten Nebenübungen helfen könnten.

Wie kann man nun im praktischen Alltag Unvoreingenommenheit und Positivität üben? Mir begegnen in meiner psychotherapeutischen Praxis immer wieder Patienten, die diese Übungen gewissermaßen mechanisch durchführen. Dies führt zu keinen befriedigenden Ergebnissen. Ein dicker Bizeps macht noch keinen guten Tennisspieler. Nebenübungen müssen in einen umfassenden Prozess, bzw. eine entsprechende Grundhaltung sich und anderen Menschen gegenüber eingebettet werden. Es geht also um eine grundsätzliche Haltung von Unvoreingenommenheit und Wohlwollen sich und anderen Menschen gegenüber. Neben der Erkenntnis über die hier angedeuteten psychologischen und neurobiologischen Hintergründe ist eine Schulung in Achtsamkeit eine notwendige, wenn auch leider nicht hinreichende Voraussetzung. Achtsamkeit ist gewissermaßen der Dünger, den die Nebenübungen brauchen, um fruchtbar werden zu können. Hintergrund der Achtsamkeitshaltung ist wiederum, zwischen Denktätigkeit und Gedankeninhalt zu trennen – als Voraussetzung, um das Denken aus der Leibgebundenheit zu befreien. Um diese Trennung kreist auch Steiners *Philosophie der Freiheit*.<sup>15</sup> – Unsere naturgegebene Leibgebundenheit müssen wir offensichtlich erst als solche erfahren und erkennen, bevor wir uns aus ihr herauslösen können.

## Ansätze zur Übung

14 E. Roediger, W. Behary, Z. Zarbock: *Passt doch! Paar-konflikte verstehen und lösen mit der Schematherapie*, Weinheim 2013.

15 R. Steiner: *Die Philosophie der Freiheit. Grundzüge einer modernen Weltanschauung. Seelische Beobachtungsergebnisse nach naturwissenschaftlicher Methode* (1894/1918; GA 4), Dornach 1995.

In formellen Achtsamkeitsübungen, wie zum Beispiel der Vipassana-Meditation,<sup>16</sup> lernt der Übende, sich systematisch in die Rolle des inneren Beobachters zu begeben, vor dessen innerem Auge fortwährend ein Strom von Gefühlen und Gedanken vorbeizieht. Die Besinnung auf den Atem hilft dabei, nicht an diesen Gedanken oder Gefühlen haften zu bleiben. Interessanterweise ist diese Grundübung bzw. Grundhaltung nicht Teil der sechs Nebenübungen. Möglicherweise kann eine entsprechende Qualität durch die sechste Nebenübung (Harmonisierung der fünf Eigenschaften) erreicht werden. Wer diese Art von Meditation praktiziert, kann rasch bemerken, wie im ruhigen Bewusstseinslichte Gedanken und Gefühle als Gegenstände kurz aufleuchten und wieder verschwinden, wenn sie nicht von unserer Denkkraft festgehalten werden. Diese Fähigkeit, Gedanken und Gefühle loszulassen und wie Wolken an einem Sommerhimmel oder Blätter auf einem Fluss wegtreiben zu lassen, stellt tatsächlich eine sehr grundlegende Fähigkeit im Umgang mit den erwähnten Grübelprozessen oder der Überflutung durch traumatisches Erleben dar. Diese Haltung ist ein wesentliches Element der sogenannten Dritte Welle-Therapien.<sup>17</sup>

Im Gegensatz zur kognitiven Therapie beschäftigt sich dieses metakognitive Vorgehen nicht mit den Gedankeninhalten,<sup>18</sup> sondern übt die grundsätzliche Distanzierung von jedweden herandringenden Gedanken. Es geht also nur darum, in welcher Form ein Gedanke oder ein Gefühl an uns herantritt und nicht um den Inhalt. Wenn ich aus der Haltung eines wohlwollenden und unvoreingenommenen Beobachters merke, dass ich unter einem Gedanken leide, sollte ich ihn loslassen, unabhängig von seinem Inhalt. Können sich Menschen außerhalb ihrer Übungszeiten nicht von diesen herandringenden Gefühlen oder Gedanken lösen, bleiben die Nebenübungen Stückwerk. Die Fähigkeit zur Achtsamkeit und zur Disidentifikation von Gedanken oder Gefühlen erscheint mir daher eine unabdingbare Voraussetzung, dass Nebenübungen überhaupt wirksam werden können.

Es lohnt sich, die notwendige Schulung der Denkkraft in formellen Übungen zu beginnen. Diese müssen nicht zwingend sehr lang sein. Entgegen der üblichen buddhistischen Praxis, in der mindestens eine halbe Stunde am Tag geübt werden soll, reichen auch regelmäßige Übungen von fünf bis zehn Minuten aus, um erste Fortschritte zu erleben. Als Vorübung dazu kann die erste Nebenübung helfen,<sup>19</sup> bei der für einige Minuten nur Gedanken, die sich auf einen bestimmten Gegenstand bezie-

16 Vgl. Dalai Lama: *Die vier edlen Wahrheiten – die Grundlagen des Buddhismus*, Frankfurt am Main 1999.

17 T. Heidenreich, J. Michael: *Die »dritte Welle« der Verhaltenstherapie. Grundlagen und Praxis*, Weinheim 2013.

18 A. T. Beck, A. J. Rush, B. F. Shaw, G. Emery: *Kognitive Therapie der Depression*, München 1981.

19 R. Steiner: *Anweisungen für eine esoterische Schulung* (aus verschiedenen Jahren; ehemals GA 245), Dornach 1979.

hen, gedacht werden sollen. Es geht hier eher um die Regelmäßigkeit als um die Länge. Patienten bekommen zum Beispiel empfohlen, im Sinne eines modifizierten Tagesrückblicks vor dem Zubettgehen sich noch einmal auf einen bestimmten Stuhl zu setzen, um aus der Haltung eines wohlwollenden, gesunden Erwachsenen auf den Tag zurückzuschauen und sich zu vergegenwärtigen, welche Gedanken sie bedrängt haben und wie sie auf der anderen Seite in Kontakt mit ihren Gefühlen und den dahinterstehenden Grundbedürfnissen waren. Wird diese Übung zu einer ebensolchen Gewohnheit wie das Zähneputzen, entstehen über die Zeit beachtliche Effekte.

Diese so geübte wohlwollend-achtsame Haltung kann im Alltag dadurch aufgerufen werden, dass man sie mit bestimmten alltäglichen Handlungen verbindet. Wenn Sie zum Beispiel Ihre Wohnung verlassen oder betreten bzw. an Ihrem Arbeitsplatz ankommen, können Sie beim Berühren der Türklinke kurz in die Achtsamkeitshaltung gehen und wahrnehmen, welche Gedanken und Gefühle gerade in Ihnen auftreten. Verbunden mit ein oder zwei tieferen Atemzügen können Sie diese dann innerlich loslassen und Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die aktuelle Situation wenden. Es ist sehr hilfreich, beim Ausüben jedweder Tätigkeit, sich mit dem Bewusstsein ganz mit dieser Tätigkeit zu verbinden. Diese ins Leben integrierte Achtsamkeitsübung stabilisiert das Gegenwartsbewusstsein im Alltag und hilft, nicht situationsbezogene, schemabedingte Gedanken und Gefühle loszulassen.

Viele Patienten sind geprägt von negativen Gefühlen und Gedanken (bzw. inneren Bewertungen) sich selbst gegenüber. Auch hier wirken innere Schemata. Bedenkt man, welchen Bewertungen seitens ihres Umfeldes diese Menschen in ihrer Kindheit ausgesetzt waren, nimmt das nicht wunder. Sätze wie »Du bist eine Belastung!«, »Du schaffst das nie!«, »Musst Du mir so auf die Nerven gehen?«, »Wenn es Dich nicht gäbe, ginge es mir besser!« haben viele Patienten in ihrer Kindheit gehört oder sie standen zumindest unausgesprochen im Raum. Diese Bewertungen werden auch bis in die Nervenzellnetzwerke eingebrannt und tauchen später in ähnlichen Situationen wieder auf. Neben einer unvoreingenommenen und positiven Betrachtung unserer Umgebung gehört daher eine ebensolche Einstellung uns selbst gegenüber zu einem ausbalancierten Schulungsweg.

Aber noch eine dritte Komponente ist nicht unwesentlich: der Bezug zum eigenen Körper. Im sogenannten »Bodyscan« (Kabat-



ECKHARD ROEDIGER, geboren 1959 in Frankfurt am Main, verheiratet, 3 Kinder. Studium der Medizin, Approbation und Promotion 1986, Neurologische und psychiatrische Facharztausbildung. Von 1993 bis 2002 Leitender Arzt der salus Klinik in Friedrichsdorf, 2002 bis 2007 Aufbau und Leitung der Psychosomatischen Abteilung am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe in Berlin. Seitdem in Frankfurt am Main in freier Praxis tätig. 2008 Gründung und Leitung des Institutes für Schematherapie Frankfurt (IST-F) und Mitglied des Gründungsvorstandes der Internationalen Schematherapiegesellschaft (ISST).  
www.schematherapie-roediger.de

Zinn)<sup>20</sup> kann man üben, die Aufmerksamkeit schrittweise auf den ganzen Körper zu lenken und dort wahrgenommene Anspannungen loszulassen. Dies hilft, die im Körper geronnene Anspannung aus den seelischen Prozessen wieder aufzulösen. Ein entspannter Körper unterstützt die Fähigkeit, Gedankeninhalte und Gefühle im Bewusstsein loszulassen. In unseren Gefühlen nehmen wir auch Körperprozesse wahr.<sup>21</sup> Anspannungen im Körper verstärken seelische Anspannung. Umgekehrt führt seelische Anspannung zu einer Anspannung im Körper. Diese Resonanz kann durch ein achtsames Wahrnehmen und Loslassen auf körperlicher und auf der Bewusstseinssebene gefördert werden. In meinem Buch *Besser leben lernen* ist ein entsprechender umfassender Übungsweg beschrieben. Er kann bis zu einer komplexen Meditation führen, in der die Entspannung des Körpers (Bodyscan), das Loslassen von Gedankeninhalten (Vipassana-Meditation) bis hin zur Hinwendung zu positiven, nährenden Bildern (Lichtmeditation) führt.<sup>22</sup>

Die von Steiner gegebenen Nebenübungen wollen das Seelenleben harmonisieren. Die hier gegebene Darstellung soll zeigen, dass inzwischen diese heilsamen Ansätze – mehrheitlich über den Rückbezug auf buddhistische Haltungen – in der Psychotherapie angekommen sind. Wie angedeutet, könnten die viel weitergehenden Anregungen aus einem anthroposophisch-erweiterten Menschenbild ebenfalls die Psychotherapie bereichern, was bisher aber leider nur in begrenztem Umfang gelungen ist. Nicht zuletzt deshalb, weil heute immer weniger Menschen der Anthroposophie mit der notwendigen Unvoreingenommenheit und Positivität begegnen.

20 J. Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation*, a.a.O.

21 Vgl. A. R. Damasio: *Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen*, München 2003

22 E. Roediger: *Besser leben lernen*, Stuttgart 2006. Eine entsprechende Meditationsanleitung kann als Audiodatei unter [www.eroediger.de/down/Lichtmeditation.mp3](http://www.eroediger.de/down/Lichtmeditation.mp3) abgehört und heruntergeladen werden.