

Rezensionen von Buchtips.net

Axel Ammann, Silke Ringer, Gerhard Zarbock: Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater

Buchinfos

Verlag: [Beltz \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-621-28715-9 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 46,00 Euro (Stand: 29. April 2025)

Eigentlich nicht unbedingt neu, bis auf den Begriff

Im Rahmend er zunehmenden Differenzierungen bei psychotherapeutischen Methoden und Ansätzen, gerade seit den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts mit der klientenzentrierten Gesprächstherapie, der KVT, aber auch der systemischen Therapie und manchen anderen gab es, hier und da, auch Untersuchungen über die Wirksamkeit der einzelnen Ansätze und Methoden über die konkreten Schulen hinaus. Interessanterweise legten diese Ergebnisse unmissverständlich nahe, dass die innere "Haltung" des Beraters oder Psychotherapeuten zumindest in gleicher Form für eine erfolgreiche Exploration des Patienten verantwortlich zeitigte, wie die angewandten Methoden und Grundsätze an sich. Vor allem die Kompetenz der Empathie bei gleichzeitigem "stehen lassen können" (Wertschätzung dem Patienten gegenüber) wurden damals als zentrale Momente für einen gelingenden therapeutischen Prozess eruiert.

So könnte man, wenn man einiges auch an Überhöhungen an Begriffen zur Seite schiebt, darauf verweisen, der der gegenwärtige "Hype" um die "Achtsamkeit" vielleicht auch nur eine andere Bezeichnung für die Wichtigkeit dieser schon lange bekannten inneren Haltung darstellt. Wobei Empathie schon zu Beginn nicht ausschließlich im verbalen Bereich angesiedelt war, sondern auch die Körpersprache und andere Kommunikationsmöglichkeiten von Patienten ebenfalls mit betrachtet und auf diese reagiert wurde. So vertieft dieses Werk, dass dann aber in fundierter, verständlicher und in sich logisch strukturierter Weise vor allem noch einmal die Bedeutung der "Haltung des Beraters und Psychotherapeuten" für das Gelingen der Lösung persönlicher Probleme.

Und ebenso wichtig ist, dass die Autoren auf die institutionellen Rahmenbedingungen deutlich hinweisen, denn Formen der Achtsamkeit benötigen auch Möglichkeiten und, vor allem, so weit wie wenig Störungen, um gelingend in den therapeutischen Prozess mit einzufließen. Was, da es vor allem um die Haltung der Agierenden geht, ebenso klar mit einer Selbsteinschätzung der eigenen, inneren Befindlichkeit beginnt und damit bereits umgehend praktisch wird. Um dann sehr grundlegend auch mit einigen Verkürzungen der modernen "Achtsamkeit" aufzuräumen und der Achtsamkeit den Begriff der Aufmerksamkeit wieder, wie von Kabat-Zinn, gedacht, eng zur Seite zu stellen, um den größtmöglichen Nutzen aus dieser Haltung gewinnen zu können:

".....lädt uns also erst einmal ein, uns bewusst zu machen, dass unsere Wirklichkeit auch durch die subjektive Auswahl dessen, wohin wir den Lichtkegel unseres Bewusstseins richten, wesentlich bestimmt wird". Und das eben auch gilt, dass eine Kontrolle über diese subjektive Auswahl und die damit einhergehende Blickrichtung durchaus möglich ist. Wenn aber andere Momente des Lebens in den Kern des Blickes rücken, dann verändert sich auch die Ausrichtung des Lebens und ein Prozess beginnt, der von schnellen Bewertungen abrückt und ermöglicht, "das ganze Bild" zu sehen.

Mit vielen Erläuterungen, grundsätzlichen Informationen, vor allem aber vielfachen Hinweisen zur Praxis, zu Übungen, zu Situationen, Anregungen, sich selber auf die Schliche zu kommen und damit mit anderen Menschen im beratenden Prozess mit großer Offenheit der Gegenwart begegnen zu können, das ist am Ende der Gewinn der Lektüre, die umgehend zum eigenen Erproben einlädt und in sich schlüssig vielfache Wege eines "achtsamen Umgangs" mit sich und den Patienten umfassend nahelegt.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)

