

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform

# POLYLOGE

Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“  
(peer reviewed)

Materialien aus der „Europäischen Akademie für  
biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien  
und Kreativitätsförderung“

2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen,  
Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

In Verbindung mit:

Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,  
Hückeswagen

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Liliana Igrić**, Universität Zagreb

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund

Prof. Dr. med. (emer.) **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Uni. Krems

Dipl.-Päd. **Bruno Metzmacher**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für biopsychosoziale  
Gesundheit, Rorschach

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

PD Dr. **Sylvie Petitjean**, Universität Basel

(Prof. Dr. phil. **Johanna Sieper** † 26.9.2020, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für biopsychosoziale  
Gesundheit, Hückeswagen)

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Polyloge ISSN 2511-2732

Ausgabe 13/2022

Achtsamkeit und Integrative Supervision –  
Zum Modell „komplexer Achtsamkeit“

*Johanna Sachschal, Kassel \**

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc), Hückeswagen. Mail: [forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com>.

EAG-Weiterbildung: 'Supervision und Organisationsentwicklung im Integrativen Verfahren'. Betreuerin/Gutachter: U. Mathias-Wiedemann, Prof. Dr. Hilarion G. Petzold.

## Inhalt

1. Einleitung .....	4
2. Achtsamkeit .....	6
2.1 Achtsamkeit / Mindfulness .....	6
2.2 Wirkweisen von Achtsamkeit .....	8
2.3 Historische Hintergründe .....	14
2.3.1 Achtsamkeit und Buddhismus .....	14
2.3.2 Achtsamkeit und Christentum /christliche Mystik.....	16
2.3.3 Säkularisierung .....	16
2.4 Klinische Zugänge zu Achtsamkeit.....	17
2.4.1 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach <i>Kabat-Zinn</i> .....	17
2.4.2 Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) .....	18
2.4.3 Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT) .....	19
2.4.4 Acceptance and Commitment Therapy (ACT).....	19
2.4.5 Personenzentrierte Therapie nach <i>Carl Rogers</i> .....	20
2.4.6 Gestalttherapie .....	21
2.4.7 Integrative Therapie .....	21
2.4.8 Internetbasierte nicht-klinische Zugänge.....	23
2.5 Achtsamkeit in der Arbeitswelt.....	24
2.5.1 Arbeitsweltbezogenes Achtsamkeitsmodell.....	25
2.5.2 Achtsamkeitsbasiertes Coaching .....	28
3. Supervision.....	31
3.1 Kernziele .....	32
3.2 Interventionsstrategien .....	33
3.3 Die vier Wege der Heilung und Förderung und die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren .....	34
3.4 Kernkonzepte der Integrativen Theorie .....	36
3.4.1 Konnektivierung .....	37
3.4.2 Metahermeneutische Mehrebenenreflexion / Triplexreflexion .....	37
3.4.3 Mehrperspektivität.....	39
3.4.4 Ko-respondenz-Modell .....	40
3.4.5 Transversalität.....	41

4. Supervision und Achtsamkeit.....	44
4.1 Wirkmechanismen von Achtsamkeit und Supervision .....	46
4.2 Achtsamkeit für Supervisor:innen .....	47
4.2.1 Empathie und Beziehungsgestaltung in der Supervision .....	48
4.2.2 Herausforderungen in der Supervision und Selbstfürsorge.....	51
4.3 Methodische Ansätze in der Supervision mit Klient:innen .....	52
4.3.1 Entwicklung von Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeit.....	54
4.3.2 Förderung der Kompetenz und Performanz sowie der Souveränität....	56
4.3.3 Entwicklung von leiblicher Bewusstheit sowie für Entspannung und Anspannung .....	65
4.3.4 Kommunikation und soziale Kontakte .....	69
4.3.5 Werte, Ziele und Verbundenheit mit der Welt.....	70
4.3.6 Wahrnehmen von Veränderung.....	72
5. Fazit.....	74
6. Zusammenfassung / Summary .....	76
7. Literatur .....	77

## 1. Einleitung

Das Thema der Achtsamkeit hat in den letzten Jahren / Jahrzehnten stetig an Bedeutung gewonnen. Die Methoden sind immer bekannter geworden, in dem Themenfeld wird umfassend publiziert und nicht zuletzt nutzen viele Menschen die zahlreichen Angebote für Achtsamkeitspraxis im Alltag, im Beruf oder zur Unterstützung bei verschiedenen psychischen Belastungen, sei es in Form von Kursen, Psychotherapie oder Apps und seltener auch Coaching. Im deutschsprachigen Raum gibt es jedoch bisher kaum Publikationen zum Thema Achtsamkeit und Supervision, wohingegen Achtsamkeit schon lange Einzug in die Psychotherapie gehalten hat. Dies ist unter anderem *Jon Kabat-Zinn*, *Steven Hayes* oder *Marsha Linehan* zu verdanken, die das Prinzip der spirituellen Achtsamkeit, wie sie es in asiatischen buddhistischen Praktiken kennengelernt haben, in den westlichen Kontext übertragen haben. Ihre Programme und Interventionen haben sie von Anfang an empirisch evaluiert und auf diesem Wege wissenschaftliche Auswertungen der Methode generiert. Auch zum Thema Coaching und Achtsamkeit gibt es einige Beiträge. *Hilarion Petzold* hat in der integrativen Theorie das Konzept der komplexen Achtsamkeit entwickelt, die noch über die oben erwähnten Achtsamkeitsprogramme hinausgeht und verschiedene Methoden für die Integrative Therapie entwickelt. Hier möchte ich den Bogen zur Supervision schlagen, der in der Regel nicht explizit benannt wird. Meine These ist, dass Achtsamkeit und Supervision gut miteinander zu verknüpfen sind und sich ergänzen, ähnlich wie in Veröffentlichungen zum Thema Coaching und Achtsamkeit eine Vereinbarung beschrieben wird. Zudem möchte ich anschauen, an welchen Punkten Achtsamkeit bereits in der Supervision eingesetzt wird, ohne dass dies bisher in Publikationen beschrieben wurde.

In der vorliegenden Arbeit werde ich die Praxis der Achtsamkeit definieren/darstellen und auf ihre bisherige Anwendung im Rahmen der Supervision hin untersuchen. Bisherige Überlegungen zum Einsatz in der integrativen Supervision aus Literatur und meiner Praxis werden vorgestellt und mit den Erkenntnissen aus der Forschung verbunden.

Daher möchte ich zunächst auf die verschiedenen Konzepte und die Historie der Achtsamkeit eingehen, um dann zu erörtern, welche evidenzbasierten Modelle und Methoden es gibt, und das Konzept der komplexen Achtsamkeit im Integrativen Ansatz erläutern.

Ein weiteres Kapitel legt den Fokus auf die Grundsätze der integrativen Supervision.

Im Anschluss werde ich darauf eingehen, inwiefern Achtsamkeit in der Supervision hilfreich und effektiv sein könnte, wie die Haltung und Methoden des/der Supervisor:in auf Supervision wirken könnten und Überlegungen anstellen, in welchen Feldern und Zielen Achtsamkeit synergetisch mit der Supervision wirken kann.

## 2. Achtsamkeit

In diesem Kapitel soll es darum gehen, was Achtsamkeit ist. Achtsamkeit hat eine lange Tradition, wurde allerdings in den letzten Jahrzehnten als Methode vor allem in der Psychotherapie genutzt und evaluiert. Daher gab es vor allem in diesem Bereich evaluierte Anwendungsmöglichkeiten, sodass diese am besten erforscht sind. Erst seit einigen Jahren wurde die Forschung um andere Bereiche erweitert. Um ein Verständnis von Achtsamkeit, ihren historischen Wurzeln und der Einordnung unterschiedlicher Schulen zu bekommen, sollen nachfolgend einige wichtige Ansätze vorgestellt werden. Anschließend wird es um den Einsatz von Achtsamkeit in arbeitsbezogenen Themenfeldern gehen.

Wie in der Einleitung beschrieben, hat der Begriff der Achtsamkeit Hochkonjunktur und unterschiedliche Konzepte haben leicht unterschiedliche Definitionen, Schwerpunkte und daraus abgeleitete Übungen / Interventionen. Um ein Verständnis von Achtsamkeit zu bekommen, werden im Folgenden einige ausgewählte Konzepte erläutert, die besonders relevant für diese Arbeit erscheinen.

### 2.1 Achtsamkeit / Mindfulness

Der Begriff der Achtsamkeit stammt aus dem Buddhismus und wurde 1901 im Werk „Geistestraining durch Achtsamkeit“ von *Nyanaponika* benannt.

Es gibt verschiedene Definitionen von Achtsamkeit, die sich im Kontext der westlichen Medizin und Psychotherapie ähneln.

So beschreibt *John Kabat-Zinn* (2013; 2006) Achtsamkeit als die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt bzw. von Augenblick zu Augenblick. Gekennzeichnet ist die Achtsamkeit nach *Kabat-Zinn* (1990) durch drei wesentliche Merkmale: „present moment, on purpose and non-judgemental“.

Achtsamkeit lehrt, vom Aktionsmodus in den Seins-Modus zu wechseln, zu verlangsamen, Selbstakzeptanz zu entwickeln und zu pflegen, dem Grübeln entgegenzuwirken und Probleme in neuem Licht zu betrachten (*Kabat-Zinn*, 2013).

Eine weitere wichtige Definition in der Psychologie ist die von *Bishop et al.* (2004).

Die unterschiedlichen Forscher:innen entwickelten in einem Konsensverfahren eine operationale Definition im Bereich der Achtsamkeit. Sie schlagen zwei Komponenten vor: Zum einen die Selbstregulation der Aufmerksamkeit sowie die bestimmte Orientierung. Beide Komponenten beinhalten den Aspekt „absichtsvoll / on purpose“, den *Kabat-Zinn* schon 1990 definierte.

Mit der *Selbstregulation der Aufmerksamkeit* meinen die Autor:innen, dass die „unmittelbaren Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks“ in den Fokus rücken (*Michalak et al., 2012*). Sie geht einher mit einer erhöhten Wachheit gegenüber den mentalen Ereignissen wie Gedanken oder Empfindungen.

Die Komponente *bestimmte Orientierung* ist nach *Bishop et al. (2004)* mit einer Haltung der Neugierde gegenüber den Erfahrungen gekennzeichnet. Diese Haltung ist verbunden mit der Akzeptanz der gegenwärtigen Situation und einer bewussten Entscheidung, die Situation nicht anders haben zu wollen als sie ist. Dadurch können Gedanken, Gefühle und Empfindungen aktiv zugelassen werden (*Michalak et al., 2012*).

*Altner (2006)* verbindet mit dem Konstrukt der Achtsamkeit inhärent eine Prämisse der prinzipiellen Achtung allem Seienden gegenüber. Zudem nimmt er bezogen auf ethische Aspekte an, dass Achtsamkeit die Werte der Empathie und Verantwortlichkeit induzieren, sodass die eigene Gesundheit sowie sozial-ökologisches Engagement in den Blick genommen werden (*Reissmann, unveröffentlichtes Manuskript*).

*Petzold, Moser und Orth (2012, 36)* beschreiben, dass Menschen euthymne LebensWEGE brauchen, die „reich an protektiven Ereignissen und entwicklungsfördernden Erfahrungen [sind]. Gefördert werden solche WEGE durch „komplexe Achtsamkeit“ und die Pflege einer differenzierenden und integrierenden „meditativen Praxis“ (*idem 1983e*).

Die komplexe Achtsamkeit des integrativen Ansatzes von *Hilarion Petzold* ist sowohl auf die eigene Person als auch auf die umgebende Lebenswelt gerichtet und beruft sich ebenfalls auf eine ethische Komponente. *Petzold, Moser und Orth (2012, 32)* beschreiben sie so, dass sie [...] auf den “Leib ” und auf die “Lebenswelt” gerichtet sein [muss]. Das eine ist nicht ohne das andere zu begreifen, zu haben oder interventiv zu beeinflussen. Zielrichtung soll dabei die

Entwicklung einer "euthymen Achtsamkeit" sein, einer Sensibilität für das "eigene Wohlfühlen" und "Wohlergehen Anderer" (vgl. *Petzold, 2005r*).“

Die komplexe Achtsamkeit beinhaltet daher eine „Achtsamkeit für Ungerechtigkeit, Unrecht, Benachteiligungen, für Schmerzhaftes, für Leiden, Not und Belastungen Anderer, Achtsamkeit, die uns motiviert einzuschreiten.“ (*Petzold, 2009f; Leitner & Petzold, 2010; Petzold, 2003d/2006i*).

## **2.2 Wirkweisen von Achtsamkeit**

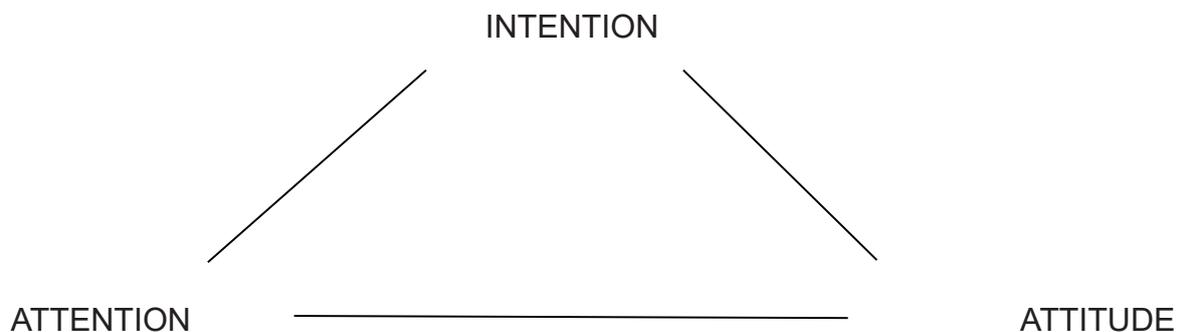
Achtsamkeit geschieht, wenn den aktuellen, also in diesem Moment vorhandenen Bewusstseinsinhalten wie Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen Aufmerksamkeit zuteilwird. Häufig kommt es dabei zu Abschweifungen (z.B. Gedanken an die Arbeit/ Verpflichtungen etc.). Dann greift der Aspekt, absichtsvoll mit der Aufmerksamkeit zum gegenwärtigen Moment zurückzukommen. *Michalak, Heidenreich* und *Williams* (2012) beschreiben, dass Achtsamkeit beinhaltet, den Geist und Körper zusammenzuführen und dabei sowohl den Körper als auch die äußere Situation wahrzunehmen. Die nicht wertende Haltung bezieht sich darauf, dass Menschen häufig automatisiert dazu neigen, Situationen direkt und unbewusst zu bewerten. Wenn Erlebnisinhalte entsprechend der Haltung nicht bewertet werden, wird dadurch ermöglicht, dass diesen mit Offenheit und Akzeptanz begegnet werden kann, ohne dass die Erfahrungen unterdrückt werden oder man sich in diesen verliert.

Wenn die Gedanken sehr unruhig sind und Unzufriedenheit vorherrscht, ist es schwer, in einen entspannten Zustand zu kommen. Viele unterschiedliche Gedanken, die miteinander in Konflikt stehen, können in diesem Zustand auftauchen. Als Konsequenz kann es bis zu Handlungsunfähigkeit und dem Verlust von Klarsicht kommen (*Kabat-Zinn, 2013*).

Zudem wird in der schnelllebigen Zeit häufig der Körper vernachlässigt: Wenig Kontakt mit den körperlichen Bedürfnissen, unsensibel, wie er auf Umwelteinflüsse reagiert oder wie unsere Handlungen und Gedanken auf ihn wirken. (*Kabat-Zinn, 2013*). Achtsamkeit kann dem entgegenwirken.

Es wurden verschiedene Modelle entworfen, die versuchen, Wirkweisen der Achtsamkeitspraxis zu integrieren und erklären (*Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olovier, Vago, Ott, 2011; Baer, 2003; Shapiro et al., 2006; Brown, Ryan, Creswell, 2007*).

*Shapiro et al.* haben 2006 ein Modell der Achtsamkeit vorgestellt, das auf grundlegende Wirkweisen eingeht. Es erläutert wesentliche Grundannahmen sowie einen Meta-Mechanismus, der viele Verbindungen zur Integrativen Theorie zulässt. Daher soll dieses Modell intensiver vorgestellt werden. Die Autor:innen schlagen drei relevante Kompetenzen vor: (1) Intention, (2) Attention (Aufmerksamkeit) und (3) Attitude (Einstellung; IAA). Dabei orientieren sie sich an der Definition von *Kabat-Zinn (1994)*, der Achtsamkeit als „on purpose“, „paying attention“ und „in a particular way“ / Einstellung bezeichnete (*Shapiro et al., 2006*).



**Abb. 1:** Drei Axiome von Achtsamkeit: Intention, Attention und Attitudes als verbundene Aspekte eines zyklischen Prozesses, der simultan auftritt. (aus: *Shapiro et al., 2006*)

### **Intention oder Warum wir achtsam sind**

Nachdem sich die Achtsamkeitsmodelle im klinischen Kontext von der buddhistischen Tradition gelöst hatten, fehlte ihnen teilweise der intentionelle Aspekt, der im Buddhistischen vorliegt (Erleuchtung und Mitgefühl für alle Lebewesen). Auch wenn die spirituelle Komponente in der westlichen Medizin nicht integriert ist, berücksichtigen *Shapiro* und *Schwartz (2000)* die Intention explizit, da Studien von *Shapiro (1992)* zeigten, dass die Intention von Achtsamkeit mit den Resultaten der Achtsamkeitsübungen korrelierte.

Die Motivation, warum Achtsamkeit geübt wird, ist bereits Teil des achtsamen Prozesses. In den aktuellen Studien werden unter anderem Stressmanagement,

Konzentration oder Selbstregulierung genannt. Auch Symptomreduzierung bei psychischen Erkrankungen, aber auch achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz können Motivationen sein.

Als Beispiel führten sie an, dass Meditierende, die sich selbst regulieren wollten, eine Veränderung in der Selbstregulierung erzielten, wohingegen andere, die als Ziel beispielsweise die Selbsterkenntnis hatten, in diesem Bereich Erfolge erzielten. Mit dem Einbezug der Intention kann der Prozess als Ganzes verstanden werden (*Bishop et al., 2004*).

### **Aufmerksamkeit**

Die Achtsamkeitspraxis beinhaltet als zweite Komponente das aufmerksame Beobachten der eigenen Handlungen im Moment sowie internale und externale Erfahrungen. Interpretationen werden zurückgestellt und die Phänomene als solche betrachtet. Auch *Hölzel et al. (2011)* beschreiben diesen Aspekt. Durch Achtsamkeit wird trainiert, dass die Aufmerksamkeit auf einem bestimmten Objekt ruht (*Lutz et al., 2008*). Beim Meditieren kann der Fokus beispielsweise der Atem sein, zu dem immer wieder zurückgekehrt wird, wenn die Gedanken anfangen zu wandern. Bei Übungen wie dem Bodyscan, bei dem einzelne Körperteile durchwandert werden, liegt der Fokus auf dem Nachspüren der Wahrnehmungen im jeweiligen Körperteil. Es sind jedoch auch andere Fokussierungen möglich (der Gang, ein Gegenstand, Natur,...).

In der Gestalttherapie ist die Aufmerksamkeit des gegenwärtigen Moments ein wichtiger Aspekt, der zur Heilung beiträgt sowie in der Verhaltenstherapie das Legen der Aufmerksamkeit auf die Betrachtung von internalen und externalen Verhaltensweisen (*Shapiro et al., 2006*). Dementsprechend ist die Fokussierung der Aufmerksamkeit als Veränderungs- bzw. Heilungskomponente bereits bekannt. Des Weiteren spielen die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine Sache, der Aufmerksamkeitsshift und die Hemmung von Gedanken und anderen Distraktoren eine wichtige Rolle (*Shapiro et al., 2006*). Folglich nehmen die Autor:innen an, dass die Selbstregulation der Aufmerksamkeit verbessert wird.

## **Einstellung oder Wie wir achtsam sind**

*Shapiro* et al. (2006) betonen, dass die Einstellung, mit der jemand achtsam ist, eine hohe Relevanz hat. Da Achtsamkeit über die konkrete Bewusstheit hinausgeht, muss die Qualität von Achtsamkeit ebenfalls beachtet werden. Hiermit meinen sie, dass Aufmerksamkeit kritisch gefärbt sein oder eine mitfühlende Qualität haben kann. Letztere ist das Ziel von Achtsamkeit. Für Üben ist es erlernbar, bewusst eine geduldige, mitfühlende und nicht-strebende Haltung einzunehmen, um sowohl angenehme als auch unangenehme Wahrnehmungen und Erfahrungen neugierig und akzeptierend wahrnehmen zu können.

Diese drei Komponenten werden als die drei fundamentalen Komponenten bezeichnet und die Autor:innen nehmen an, dass sie direkt oder indirekt eine hohe Varianzaufklärung für Veränderung durch Achtsamkeit mit sich bringen. Sie führen zudem zu einer Veränderung der Perspektive, die sie *Reperceiving* nennen. Dieser Meta-Mechanismus verbindet verschiedene weitere Mechanismen, die ebenfalls zu Veränderungen führen: Selbstregulation, Klärung der eigenen Werte, kognitive, emotionale und Verhaltensflexibilität sowie Exposition.

Die Fähigkeit, einen Schritt zurückzutreten und die Ereignisse zu beobachten sowie eine Distanz zu den eigenen Gedanken zu bekommen, ist Teil von „*Reperceiving*“. In der Integrativen Theorie würden wir hierbei von Exzentrizität sprechen.

Von zusätzlichen Mechanismen, die zur positiven Veränderung beitragen können, haben *Shapiro* et al. (2006) vier näher beleuchtet.

### **Selbstregulation und Selbstmanagement:**

Durch das Erlernen, Erfahrungen zu beobachten und akzeptierend anzunehmen, folgt eine Erhöhung der Freiheitsgrade auf der Verhaltensebene. Da mehr Informationen zur Verfügung stehen, kann eine Bewältigungsstrategie (Copingstrategie) gewählt werden, die Gesundheit und Wohlbefinden unterstützt, da unangenehme Gefühle und Erfahrungen nicht verdrängt werden und automatische Verhaltensmuster unterbrochen werden. Insbesondere, wenn Ängste

oder negative Emotionen mitschwingen, kann die bewusste Entscheidung, eine Erfahrung aufmerksam und akzeptierend zu betrachten, zu einer größeren Auswahl an adaptiven Copingskills führen. *Brown & Ryan (2003)* bestätigten, dass Personen, die höhere Werte bei Achtsamkeit erzielten, auch höhere Selbstregulationsfähigkeiten im Bereich der Emotionen und des Verhaltens beschrieben.

### **Klärung der eigenen Werte**

Werte sind häufig durch die Familie, Kultur und Gesellschaft geprägt und viele Menschen haben eine automatische hohe Identifikation mit diesen erlernten Werten. Das Verhalten ist häufig durch diese Werte beeinflusst, ohne dass dies bewusst wahrgenommen wird. Diese automatischen Werte können sowohl zu prosozialem Verhalten (z.B. Unterstützung) als auch zu gesellschaftlich unerwünschtem Verhalten (z.B. Wutausbrüche) führen.

Reperceiving kann dazu beitragen, dass eine Klärung der Werte und dadurch eine Beobachtung der Werte möglich wird. Durch das Bewusstwerden kann dann in vollem Bewusstsein ein Wert gewählt werden, der vorher unbewusst vorhanden war oder ein Wert verändert werden, sodass dieser den eigenen Bedürfnissen mehr entspricht. Folglich hat die Beschäftigung mit den eigenen Werten auch Auswirkungen auf das konkrete Verhalten.

### **Kognitive, emotionale und Verhaltensflexibilität**

Reperceiving kann auch zu einer adaptiveren, flexibleren Antwort auf die Umwelt oder innere Reize führen. Auch hier führt die Klarheit über die inneren Vorgänge dazu, dass ein größeres Repertoire an möglichen Reaktionen zur Verfügung steht. Auch eigene Überzeugungen (irrationale Überzeugungen / beliefs nach *Ellis; de Jong-Meyer, 2009*) können zu einer rigiden oder automatischen Reaktion führen. Das Wahrnehmen der gegenwärtigen Situation ermöglicht eine angemessene Reaktion, ohne dass das Verhalten durch Konditionierung, Emotionen oder frühere Erfahrungen ausgelöst wird.

## Exposition

Durch Achtsamkeit können auch zuvor subjektiv bedrohliche Emotionen oder Situationen beobachtet werden statt in ein Vermeidungsverhalten zu gehen, wodurch eine häufigere Exposition mit dem als unangenehm Erlebten ermöglicht wird. Hierbei ist nicht die strukturierte Expositionsmethode der Verhaltenstherapie gemeint. Dadurch können erlernte Muster der Verdrängung oder Vermeidung weniger werden. Durch das Beobachten von unangenehmen Gedanken, die unbewusst auftauchen, kann gelernt werden, dass diese Situationen und Emotionen bewältigbar und nicht überflutend sind.

Im Kontext von Traumatisierung ist Achtsamkeit ohne therapeutische Begleitung mit entsprechenden traumatherapeutischen Techniken nicht das Mittel der Wahl, um diese zu bearbeiten. Hier geht es zunächst um das grundsätzliche Konzept der Achtsamkeit.

Im Kontext von Psychotherapie beleuchteten *Bohus* und *Huppertz* (2006) die Wirkmechanismen von achtsamkeitsbasierten Verfahren. Sie nennen die ersten drei Fertigkeiten „Was-Modalitäten“, die weiteren drei Fertigkeiten „Wie-Modalitäten“. Sie beschreiben, dass das Erlernen von „Beobachten“ die erste Fertigkeit darstellt. Wie zuvor beschrieben, soll dabei nur die Wahrnehmung geschult werden und aufmerksam registriert werden. Als Beispiel einer Übung benennen sie das aufmerksame Wahrnehmen verschiedener Grüntöne auf einer Waldlichtung.

Die zweite Fertigkeit ist die Versprachlichung des Wahrgenommenen (Beschreiben), ohne eine Wertung vorzunehmen. Ziel einer Übung ist es, ein Bild (im Beispiel der Autoren von Breughel) einem Gegenüber so genau zu beschreiben, dass er ein gutes Bild davon erhält.

Die dritte Fertigkeit ist das „Teilnehmen“, womit eine hochkonzentrierte Hingabe im Moment gemeint ist. Als Übung benennen sie Tätigkeiten, die eine hohe Konzentration benötigen wie Bogenschießen oder Jonglieren.

Die Wie-Modalitäten teilen sich in die Fertigkeiten des „nicht-bewertend“, „konzentriert“ und „wirkungsvoll“. Nicht-bewertend meint die Annahme der Dinge, wie sie sind (s.o.), konzentriert meint die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf ein Phänomen und wirkungsvoll beschreibt Handlung zum richtigen Zeitpunkt auf

sinnvolle Weise umzusetzen („die richtigen Dinge zum richtigen Zeitpunkt tun“; *Bohus, Huppertz, 2006*).

## 2.3 Historische Hintergründe

### 2.3.1 Achtsamkeit und Buddhismus

Im Buddhismus wird bereits seit langer Zeit eine Praxis der Achtsamkeit gelebt und ist damit ein zentrales Element fernöstlicher Meditationswege (vgl. *Rose, Walach, 2009, Michalak et al., 2006*). Seit über 2500 Jahren kultivieren die unterschiedlichen buddhistischen Schulen (Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus oder tibetische Formen des Buddhismus) diese Form der Achtsamkeit. Der Begriff kommt aus dem Sanskrit und ist ursprünglich die Übersetzung des Wortes „Sati“, das „erinnern“ bedeutet. „Erinnern“ soll dabei so verstanden werden, dass es eine Bewusstheit für den gegenwärtigen Moment schafft. Zudem beschreibt das Wort in buddhistischen Texten die wache Bewusstheit, die jeden Gedanken und jede Handlung begleitet (*Michalak et al., 2006*). Auch in den (etwas) aktuelleren Texten wird dies deutlich: So hat beispielsweise der Mönch *Nyanaponika* 1901 das Standardwerk „Geistestraining durch Achtsamkeit“ verfasst (*Nyanaponika, 1993*). Dort benennt er die Achtsamkeit als Herzstück buddhistischer Tradition und stellt die Funktion des „Reinen Beobachtens“ hervor als: „das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht. Es ist die unmittelbare Anschauung der eigenen körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Aufmerksamkeit fallen.“ (*Nyanaponika, 2000, 26, nach Weiß et al., 2019*).

*Rose und Walach (2009)* stellen in ihrem Buch zu den historischen Wurzeln der Achtsamkeit heraus, dass allen buddhistischen Traditionen das Leben und Wirken Buddhas zu Grunde liegt. Buddha hat selber keine Schriften hinterlassen, in seiner „Rede von den Grundlagen der Achtsamkeit“ geht er allerdings auf vier zentrale Elemente (Trainings- und Beobachtungsbereiche) ein, die kurz vorgestellt werden sollen: Körper (*kaya*), Empfindungen (*vedaya*), Geist (*citta*) und Geistesobjekte (*dhamma*). Sie bilden gewissermaßen die Ableitung der Praxeologie der meisten (Therapie-) Verfahren, die Achtsamkeit in ihr Konzept integriert oder als Basis

gewählt haben (*Reissmann*, unveröffentlichtes Skript).

**Körper:** Der Fokus liegt hierbei auf der Atmung sowie Körperhaltungen und -tätigkeiten. Die Aufmerksamkeit auf diese Aspekte dient der Bewusstheit als Anker.

**Empfindungen:** Das Wort „*Vedana*“ hat im Deutschen keine adäquate Übersetzung und meint „*Gefühlsqualität* oder *-färbung* bzw. unsere automatisch stattfindende Kategorisierung von Wahrnehmungen in angenehm, unangenehm oder neutral“ (*Rose und Walach*, 2009, 33). Durch diese Wahrnehmungen werden häufig automatische Kognitionen und Reaktionen ausgelöst, die als schwierig empfunden werden. Die achtsame Betrachtungsweise bezieht sich zunächst nur auf die Wahrnehmung und beurteilt diese nicht. Dadurch kann eine Distanzierung zu den Gefühlsqualitäten entstehen und eine Unterbrechung der automatischen Reaktionen.

**Geist:** „*Citta*“ beschreibt sowohl kognitive und geistig-intellektuelle Zustände als auch Emotionen, Gefühle und Stimmungen. Der Begriff wird also weiter gefasst als in der deutschen Sprache üblich. Gemeint ist also die „momentane psychische und 'geistige' Verfassung einer Person“ (*Nyanaponika*, 1979, zitiert nach *Rose und Walach*, 2009).

**Geistesobjekte:** Dieser Bereich ist sehr komplex und schließt Grundsätze der buddhistischen Lehre ein wie zum Beispiel die „Vier edlen Wahrheiten“. *Vipassana* (Einsicht) bezeichnet Meditationswege, die auf diese vier Grundlagen der Achtsamkeit abzielen und damit das höchste Ziel in den Fokus nehmen, nämlich „die Einsicht in die Natur aller Daseinserscheinungen und die daraus resultierende unbedingte Freiheit“ (ebd, 2009, 34).

Im Buddhismus hat die Praxis der Achtsamkeit das Ziel, die leidvolle Wirklichkeit immer wieder zu erfahren, um sich langsam von den leidbringenden und unheilsamen Vorstellungen und Reaktionen zu befreien (ebd, 2009, 36). Die Leidhaftigkeit gehört zu den grundlegenden Daseinsmerkmalen im Buddhismus neben Vergänglichkeit und Nicht-Selbstheit. Das Ziel der buddhistischen Psychologie und Philosophie stellt die Erkenntnis dieser drei Daseinsmerkmale dar und der Weg der Achtsamkeit soll zu dieser Erkenntnis beitragen.

Psychotherapeutische Ziele oder eine Veränderung sind nicht in der buddhistischen Philosophie vorgesehen.

### 2.3.2 Achtsamkeit und Christentum /christliche Mystik

Als Brücke zur westlichen Tradition bezeichnen *Rose* und *Walach* (2009) die christliche Mystik, auf die hier nur im Ansatz eingegangen werden soll. Sie beschreiben Mystik als das Bestreben „direkte, erfahrungsmäßige Erkenntnis von Gott und wesensmäßige Vereinigung mit ihm zu erlangen, so wie dies für die christliche und platonisch mystische Tradition kennzeichnend war. Man sollte sich dabei hüten, den Begriff 'Gott' in einem simplen Sinne als außerhalb der Welt stehenden Übervater zu sehen. Vielmehr sollte er philosophisch als Inbegriff des Seins schlechthin verstanden werden, wodurch er sachlich in erstaunliche Nähe zur buddhistischen Konzeption gerückt wird“ (ebd, 2009, 38).

Die Mystik muss hier von einer kirchlich-religiösen Orthodoxie abgegrenzt werden, die Glaubensinhalte vorgibt und sich auf Kategorien wie wahr oder falsch beruft. Mystiker:innen versuchten, die Inhalte durch Erfahrbarkeit und lebendigen Vollzug zu vermitteln und waren sich bewusst, dass Sprache und die kirchlichen Konstruktionen unzulänglich für diese sind (ebd, 2009).

1891 veröffentlichte der Indologe *Karl Eugen Neumann*, dessen Übersetzungswerk aus dem Pali lange Zeit im deutschsprachigen Raum als *der* Zugang zum und die Interpretation des Buddhistischen galt, eine Studie über „Die innere Verwandtschaft buddhistischer und christlicher Lehren“. Inhalt war der Vergleich zweier Reden Buddhas mit einem Traktat *Meister Eckharts* (*Reissmann*, unveröffentlichtes Manuskript).

Auch *Rose* und *Walach* (2009, 40) nehmen Bezug auf die Tatsache, dass der Westen Wege der inneren Erfahrung kennt, die „phänomenologisch verblüffend viel Ähnlichkeit mit dem Weg der Achtsamkeit“ aufweisen.

### 2.3.3 Säkularisierung

Die heutigen evidenzbasierten Achtsamkeitsmethoden stehen zwar noch in der Tradition buddhistischer Philosophie und Psychologie, stellen sich jedoch säkular

auf. Dies ist unter anderem *Jon Kabat-Zinn* zu verdanken, der für Schmerzpatient:innen ein achtsamkeitsbasiertes Therapieprogramm entwickelte (*Bohus, Huppertz, 2006*).

In der aktuellen westlichen Rezeption von Achtsamkeit und den Versuchen der Integration steht keine Theorie oder Erfassen der buddhistischen oder hinduistisch-yogischen Lehre im Mittelpunkt, sondern die Praxis, die Meditation, Achtsamkeit im Fokus (*Reissmann, unveröffentlichtes Skript*). Kritisch wird von manchen betrachtet, dass ethische Implikationen des Buddhismus nicht mehr berücksichtigt werden und plädieren für eine Aufnahme von ethischen Aspekten in das Konzept der Achtsamkeit (vgl. *Grossmann, Reddemann, 2016; Petzold, 2017f*)

## **2.4 Klinische Zugänge zu Achtsamkeit**

In vielen therapeutischen Schulen wurden Bezüge zu Achtsamkeit in unterschiedlichen Formen und mit unterschiedlichen Bezügen hergestellt. Im nachfolgenden Unterkapitel sollen daher relevante Zugänge zu Achtsamkeit beschrieben werden. *Michalak et al. (2012)* sprechen von achtsamkeitsbasierten Therapieformen, wenn Achtsamkeit ein zentrales Prinzip darstellt (Mindfulness-Based Stress Reduction und Mindfulness-Based Cognitive Therapy), und achtsamkeitsinformierten Ansätzen, wenn auch andere therapeutische Prinzipien eine wichtige Rolle innehaben.

### **2.4.1 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach *Kabat-Zinn***

MBSR stellt ein achtwöchiges erfahrungs- und übungsbasiertes Gruppenprogramm dar, das *Kabat-Zinn* entwickelte und evaluierte. Das Programm wurde mit Patient:innen mit verschiedenen Störungsbildern durchgeführt. Es werden sowohl formelle Achtsamkeitsübungen wie der Bodyscan, die Sitzmeditation oder Yoga-Übungen erlernt als auch informelle Achtsamkeitsübungen, die im Alltag Anwendung finden (*Michalak et al., 2012*). Im Kurs wird neben der Übung auch hohen Wert auf den Erfahrungsaustausch und

die Reflexion des Übertragens in den Alltag gelegt. Auch Psychoedukation zum Thema Stress und Stressforschung wird durchgeführt. Zusätzlich werden die Übungen an einem „Tag der Achtsamkeit“ vertieft, sodass über eine längere Zeit Achtsamkeit praktiziert wird. Die Patient:innen sollen am Tag 45 Minuten Achtsamkeit praktizieren. *Williams* und *Penman* (2015) schlagen allerdings einen zeitlichen Rahmen von 20 Minuten täglicher Übungspraxis vor.

Studien von *Astin* (1997) und *Shapiro, Schwartz* und *Bonner* (1998) zeigten, dass MBSR in einer Stichprobe der Allgemeinbevölkerung eine Verminderung von Stress, Angst und Disphorie bewirkt. *Michalak* und *Heidenreich* (2006) merken allerdings an, dass keine Kontrollgruppe eingesetzt wurde, sodass auch andere Faktoren dazu beigetragen haben könnten.

MBSR wurde von *Kabat-Zinn* und anderen Forscher:innen gut evaluiert.

Ergebnisse zeigen, dass das Programm zur Stressreduktion und Resilienzstärkung (vgl. *Williams, Penman*, 2015; *Weissbecker, Salmon, Studts, Flyd, Dedert Sephton* 2002) beiträgt und auch bei verschiedenen Störungsbildern wie chronische Schmerzen, Angst- und Essstörungen, Hauterkrankungen oder Rückfallprophylaxe bei Substanzabhängigkeit hilft (*Williams, Penman*, 2015, *Michalak et al.*, 2012).

#### **2.4.2 Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)**

MBCT wurde von *Segal, Williams* und *Teasdale* (2002) als Rückfallprophylaxe bei Depressionen entwickelt. Dafür haben sie die Struktur des MBSR-Programms um Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie ergänzt. Auch dieses Programm läuft über acht Wochen mit einer Gruppe von maximal 12 Patient:innen. Auch hier ist der zentrale Inhalt das Durchführen der Achtsamkeitsübungen und die Reflexion in der Gruppe. Untersuchungen zeigten, dass depressive Patient:innen nach der Teilnahme weniger wahrscheinlich einen Rückfall bekamen als bei der Standardbehandlung (*Ma, Teasdale*, 2004; *Piet, Hougaard*, 2011).

### **2.4.3 Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)**

*Marsha Linehan* entwickelte die dialektisch behaviorale Therapie für die Behandlung von Patient:innen mit Borderline Persönlichkeitsstörungen. Die DBT umfasst zwei Schwerpunkte, zum einen die Therapie im Einzelsetting zur Bearbeitung akuter Krisen, Suizidalität und Traumata und im Gruppensetting zum Erlernen neuer Fertigkeiten (innere Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen und soziale Fähigkeiten). Dieses Fertigkeitentraining beginnt mit Achtsamkeitsübungen. Zusätzlich sollen Therapeut:innen Achtsamkeit durch ihre Haltung und Verhalten (als Hintergrundprinzip) auch in anderen Therapieeinheiten vermitteln (*Michalak et al., 2012, Michalak et al., 2006*). Verschiedene Studien belegen die Wirksamkeit der DBT im Kontext von Patient:innen mit Borderline Persönlichkeitsstörung und weiteren Störungsaspekten (wie Selbstverletzung, Depressivität; vgl. *Michalak et al., 2006*)

### **2.4.4 Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**

Die ACT (*Hayes, Strosahl, Wilson, 2014/ Hayes 2004*) beinhaltet ebenfalls Achtsamkeitselemente. Als Ziel hat sie die Steigerung von Akzeptanz und Förderung von werteorientiertem Leben. Der Grundgedanke, dass es in vielen Störungsbildern um Vermeidung geht (z.B. bei Angst wird Angstauslösendes vermieden), führte zum Therapieziel über Achtsamkeitsübungen „Akzeptanz gegenüber den inneren Erfahrungen“ zu entwickeln. Diese Akzeptanz bleibt nicht selbstbezogen, sondern soll zu einem Handeln entsprechend der Werte der Patient:innen führen (*Michalak et al., 2006*). Werte aus verschiedenen Lebensbereichen wie Familie, Arbeit oder (Staats-) Bürgerschaft sollen zum engagierten Handeln auch bezüglich eines „guten Lebens“ anregen und sowohl Patient:innen als auch Therapeut:innen inspirieren (*Wilson, Murrell, 2004*). Auch hier zeigte sich in Studien die Wirksamkeit bei verschiedenen Problem- und Störungsbereichen, wie zum Beispiel bei Arbeitsstress (*Bond, Bunce, 2003*) oder Depression (*Zettle, Hayes, 1987, vgl. Michalak et al., 2006*).

## 2.4.5 Personenzentrierte Therapie nach *Carl Rogers*

In der personenzentrierten Therapie, auch klientenzentrierte Therapie genannt, steht das Erleben und die Erfahrung der Klient:innen im Fokus sowie das gemeinsame Bemühen von Klient:in und Therapeut:in. Auch wenn *Rogers* den Begriff Achtsamkeit nicht explizit benutzt, lassen sich jedoch bei inhaltlicher Betrachtung hohe Überschneidungen in den genannten Begegnungshaltungen (Basisvariablen) erkennen. *Rogers* entwickelte drei Aspekte der Begegnungshaltung: Die unbedingte positive Zuwendung, Echtheit und das Einfühlende Verstehen (*Kriz, 2007, Bundschuh-Müller, 2007*).

Bei der unbedingten Wertschätzung sprach man auch lange von positiver Wertschätzung und emotionaler Wärme, Akzeptanz, Achtung oder Respekt. Sie stellt ein Beziehungsangebot dar, bei dem Therapeut:innen sich darauf einlassen, Klient:innen als Mitmenschen zu erleben und sich auf existenzielle Begegnungen einzulassen. Dabei dürfen Klient:innen so sein, wie sie sind und müssen keinen Nutzen erfüllen. Dabei ist mit dieser bedingungslosen Annahme nicht gemeint, dass das Verhalten oder Einstellungen unterstützt oder geteilt werden (*Kriz, 2007*). Therapeut:innen sind dabei präsent, nehmen nicht-wertend auf und stellen sich zur Verfügung im gegenwärtigen Moment (*Bundschuh-Müller, 2007*).

Die Echtheit beinhaltet den authentischen Ausdruck in der nonverbalen Kommunikation und dem inhaltlich Ausgedrückten. „Das, was [ein:e Therapeut:in] erfährt, ist im Bewusstsein gegenwärtig und kommt authentisch in der Kommunikation zum Ausdruck“ (*Kriz, 2007, 174*).

Unter Empathie oder einfühelndem Verstehen verstand *Rogers* ein nicht-wertendes Eingehen auf das Geäußerte. Um dies leisten zu können, ist Achtsamkeit und Sorgfalt eine wichtige Voraussetzung (*Bundschuh-Müller, 2007*).

*Bundschuh-Müller (2004)* weist dementsprechend darauf hin, dass Achtsamkeit durchaus als Synonym zu Unbedingter Wertschätzung gesehen werden kann. Auch um die weiteren Aspekte gestalten zu können, braucht es seitens der Therapeut:innen einen achtsamen Umgang.

Die Weiterentwicklung von *Gendlin* zum Experiencing und Focusing beinhaltet die Förderung der Wahrnehmung des unmittelbar Erlebten (*Kriz, 2007*). Die

Aufmerksamkeit wird auf das konkrete, gegenwärtige Erleben fokussiert und auf die gefühlte, unmittelbare Bedeutung der Erlebnisse und Dinge gelenkt (ebd, 2007).

#### **2.4.6 Gestalttherapie**

Auch *Fritz Perls* benutzte in der Gestalttherapie nicht den Begriff der Achtsamkeit. Es gibt jedoch Einflüsse aus dem Zen-Buddhismus, was beispielsweise die autonome Selbstregulation und das Gleichgewicht aller Kräfte angeht. Er bekam durch *Charlotte Selver* Kontakt zu ihrer auf Zen basierenden Sensory-Awareness Arbeit, die das menschliche Wachstum durch den Fokus auf die achtsame Wahrnehmung im Hier und Jetzt fördern sollte. Er integrierte das achtsame Wahrnehmen und Spüren in die Gestalttherapie (*Bohus, Huppertz, 2006*).

Zentral in der Gestalttherapie ist, dass Wachstum in einem Fluss von Gewahrsein / Bewusstheit, im ständigen Kontakt mit der Umwelt und der eigenen Innenwelt in der Begegnung und stets im Hier und Jetzt stattfindet (*Kriz, 2007*). Awareness (Bewusstheit) meint damit einen Zustand des Kontakts mit sich und der Umwelt ohne Einschränkungen der bewussten Wahrnehmung. Durch Interventionen und Hilfestellungen wird die Bewusstheit des Erlebens aktiviert, beispielsweise durch Konzentration auf das „Hier und Jetzt“ oder auf leiblichen Ausdruck wie Haltung oder Gestik (*Kriz, 2007*).

#### **2.4.7 Integrative Therapie**

Im Konzept der Integrativen Therapie /Theorie wird über das Konzept der Leiblichkeit schon lange auf Methoden, die als informelle Achtsamkeitsübungen bezeichnet werden könnten, zurückgegriffen (*Petzold, 2009f, Petzold, Moser, Orth, 2012*). Das Spüren, was im Körper / im Leib geschieht sowie die Anleitung, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Sinneseindrücke zu fokussieren, ist ein wichtiger Prozess in den Sitzungen.

Darüber hinaus entwickelte *Petzold* das Konzept der „Komplexen Achtsamkeit“ mit den verschiedenen leib- und naturtherapeutischen Ansätzen, welches mehrere Achtsamkeitsansätze vereint. Im Unterschied zu den vorher beschriebenen klinischen Ansätzen ist die komplexe Achtsamkeit explizit sowohl auf den eigenen

Leib (embodiment) als auch auf die gesamte ihn umgebende Lebenswelt (embeddedness) gerichtet (*Petzold et al.*, 2012; *Petzold*, 2017; *Petzold, Orth, Sieper*, 2019a). Die Beachtung von „eigenleiblichem Spüren“ ähnlich der Achtsamkeit auf Körperwahrnehmungen ist ein wichtiger Bestandteil der Integrativen Therapie. Die Einbettung von Leiblichkeit in die Lebenswelt gehört zu den grundlegenden Konzepten der Integrativen Theorie und Praxis, sodass sich die Integrative Therapie nach *Petzold* (2009f) daher seit Langem mit der Verschränkung von „leiblicher Awareness“, „gesellschaftskritischem Bewusstsein“ und „philosophischer Kontemplation“ (*Russet*, 1964 zitiert nach *Petzold*, 2017f) beschäftigt und für Sinnfragen offen ist. Aus der multiperspektivischen Betrachtung und Praxis ist der Begriff der „komplexen Achtsamkeit“ entstanden. Die Entwicklung einer Sensibilität für das eigene Wohlergehen sowie das Wohlergehen anderer und der Lebenswelt ist die Zielrichtung (vgl. *Petzold et al.*, 2012; *Petzold*, 2009f, 2017f). Teil der komplexen Achtsamkeit ist das „Durchspüren, Durchfühlen, Durchsinnen und Durchdenken des eigenen Lebensstils“ (*Petzold et al.*, 2012, 38). Sie führt zu einer Reflexion des eigenen Denkens, Fühlens und Wollens im Bezug zu anderen Menschen (*idem*, 2012).

Die komplexe Achtsamkeit beinhaltet ebenfalls eine „Achtsamkeit für Ungerechtigkeit, Unrecht, Benachteiligungen, für Schmerzhaftes, für Leiden, Not und Belastungen Anderer, Achtsamkeit, die uns motiviert einzuschreiten“ (*Petzold*, 2009f; *Leitner, Petzold*, 2010; *Petzold*, 2003d) sowie einen „ökosophischen Umgang mit Lebensräumen, Bio- und Ökotope durch eine Haltung „komplexer Achtsamkeit“ und „fundierter Konvivialität“ (*Petzold*, 2016i).

*Petzold* (2016i, 209) fasst die Elemente komplexer Achtsamkeit wie folgt zusammen:

Komplexe Achtsamkeit in Kontext und Kontinuum als persönliches, aber auch als interpersonales Geschehen gründet in einem spiralig voranschreitenden Prozess

- des Wahrnehmens der eigenen ökologischen und sozialen Eingebettetheit (embeddedness) und ihrer anthropogenen Gefährdung auch durch aktives Aufsuchen und Inaugenscheinnahme von konkreten Ökotope (*idem*, 2006p);
- des Erfassens der eigenen sozialen und auch ökologischen Zugehörigkeit

(Ökologizität) und ihrer Bedrohung durch Mechanismen multipler Entfremdung, die sich in den ubiquitären Strategien der Ausbeutung, Kolonisierung und letztlich Naturzerstörung (*Petzold, 1987d*) zeigen;

- des Verstehens, dass die Vernachlässigung oder Ausblendung dieser strukturellen sozialen und ökologischen Zugehörigkeiten (*Petzold, 1978c*) ökologische und soziale Destruktion zur Folge hat, und man nicht nur etwas, sondern vieles tun muss durch vorbeugende, verhindernde, schadensbegrenzende, restitutive, kompensatorische Interventionen;
- des Erklärens durch systematische Theoriearbeit, weiterhin durch das Initiieren und Auswerten von Forschung, das Transferieren der gewonnenen Erkenntnisse in Aus-, Weiter- und Bildungsmaßnahmen, in Öffentlichkeits- und Projektarbeit, zur Förderung der Verbreitung der relevanten Wissensstände; schließlich daraus resultierend
- des Handelns als besonnene und zielorientierte praktische Konsequenz aus der Inaugenscheinnahme, ihrer achtsamen Beobachtungen und ihrer Auswertung.

Auch die komplexe Achtsamkeit bezieht sich demnach nicht auf buddhistische Achtsamkeitstraditionen, wenn diese auch von *Petzold (2009f)* geachtet werden.

#### **2.4.8 Internetbasierte nicht-klinische Zugänge**

Die heutige Zeit ist sehr digital. Dementsprechend gibt es viele Achtsamkeitsapps und internetbasierte Achtsamkeitsprogramme, die angeboten werden. Zu diesem Phänomen gibt es deutlich weniger Studien, jedoch eine sehr große Menge von Anwender:innen. Einige Studien sind vorsichtig optimistisch, dass sich auch diese digitalen Zugänge positiv auf die Gesundheit der Nutzer:innen auswirken (*Creswell, 2017*). Unklar ist bei der Fülle der Angebote die Qualität und die Qualifizierung der Trainer:innen.

*Boettcher et al. (2014)* konnten in einer Studie einen Rückgang von Angst bei Patient:innen und eine leichte Verbesserung der Lebensqualität im Vergleich zur Kontrollgruppe auffinden. Auch gesunde Nutzer:innen zeigten einen positiven Effekt durch die Appnutzung (*Champion, Economides, Chandler, 2018; Howells, Ivtzan, Eiroa-Orosa, 2016*).

## 2.5 Achtsamkeit in der Arbeitswelt

Es gibt noch keine so gute Datenbasis wie im klinischen Bereich, trotzdem wurde in den letzten Jahren auch vermehrt Achtsamkeit in anderen Kontexten in den Fokus genommen. Angebote zu Achtsamkeitstrainings, achtsamer Führung und Achtsamkeit in Organisationen gibt es viele.

Erste Studien weisen darauf hin, dass im Arbeitskontext sowohl Stress durch Achtsamkeitstrainings reduziert werden konnte als auch eine Steigerung der Arbeitszufriedenheit einsetzte (*Creswell, 2017*).

Einige Autor:innen fanden heraus, dass Achtsamkeit mit einem besseren Funktionieren der Arbeit (workplace functioning; *Glomb, Duffy, Bono, Yang, 2011*) einhergeht.

Achtsamkeit wirkt vielfältig, wie in den unterschiedlichen Therapieformen und Ansätzen gezeigt werden konnte. *Good et al. (2016)* weisen darauf hin, dass es wichtig ist, die grundlegenden Effekte der Achtsamkeit auf Menschen zu betrachten, um die Wirkungen auf Individuen, Teams oder Organisationen zu verstehen. Untersuchungen zeigen, dass Wirkungen in den Bereichen der Aufmerksamkeit, Kognition, Emotionen, Verhalten und Physiologie auftreten (*Good et al., 2016; Shapiro et al., 2006, vgl. Kap.2*). Weitere Studien weisen darauf hin, dass diese Wirkaspekte den Einfluss von Achtsamkeit auf die Auswirkungen in der Arbeitswelt mediiieren (vgl. *Mrazek, Franklin, Phillips, Baird, Schooler, 2013; Quaglia, Goodman, Brown, 2015*).

Ein wesentlicher Unterschied zwischen einem „üblichen Arbeiten“ und einem „achtsamen Arbeiten“ betrifft die Art und Weise der Vorgehens und des Aufmerksamkeitsfokus. Ein typisches Vorgehen in der westlichen Arbeitswelt ist das konzeptionelle Vorgehen (*Walsh, 1995*), in dem Gedanken und Planungen dominieren. Die Ereignisse werden interpretiert und es werden Lösungen gesucht (*Good et al., 2016*).

Achtsamkeit hingegen fördert ein erfahrungsbasiertes Vorgehen (*Brown et al., 2007; Teasdale, 1999*). Wie in Kapitel 2 von *Shapiro et al. (2006)* beschrieben, werden Erfahrungen beobachtet, ohne sie zu interpretieren, und Reperceiving oder

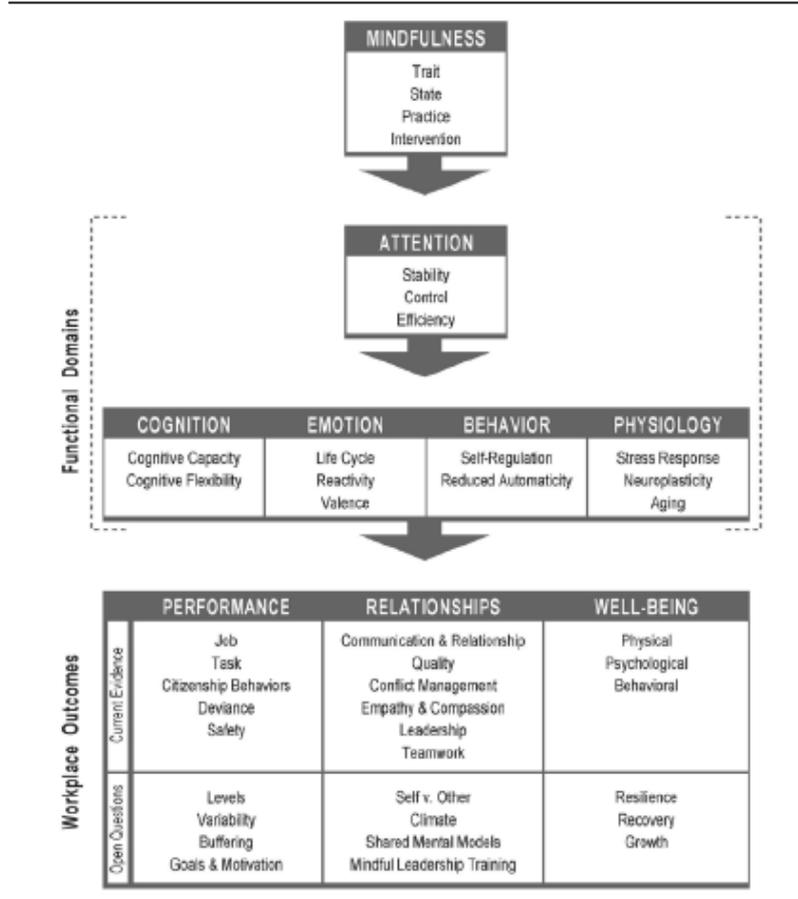
ein Zustand von Exzentrizität wird möglich.

Der integrative Ansatz bezieht sich auf *Weil* (1949), die beschreibt, dass Arbeit menschenwürdig sein muss. Darunter verstehen *Petzold* und Kollegen (2012, 34), „eine erfüllende Sinnhaftigkeit [beinhalten muss], die sich ‚komplexer Achtsamkeit‘ erschließt, denn in sinnentleerter Arbeit, stupider Maloche, verschleißendem Jobstress lag und liegt seit jeher ein gravierendes Problem industrieller Arbeit“. Durch achtsames Sein kann erkannt werden, in welcher Situation man sich befindet und dadurch gemeinsam eine Veränderung herbeiführen. Hier kann eine „Chance gemeinsamer Achtsamkeit und geteilter Intentionalität und Grundlage von Kooperation“ (*Tomasello*, 2010, zitiert nach *Petzold et al*, 2012)“ entstehen.

### **2.5.1 Arbeitsweltbezogenes Achtsamkeitsmodell**

Das Arbeitsweltbezogene Achtsamkeitsmodell von *Good et al.* (2016) nimmt wie *Shapiro et al.* (2006) ebenfalls die Aufmerksamkeit als wesentlichen Bestandteil in den Fokus. Sie trugen verschiedene Untersuchungen zusammen, die zeigten, dass Achtsamkeit eine Verbesserung der Aufmerksamkeit in bestimmten Tests zur Folge hatte sowie Auswirkungen auf die Neuroplastizität des Gehirns.

**Figure 1**  
**Integrative Framework Relating Mindfulness to Workplace Outcomes**



**Abb. 2.** Integratives Modell, das Achtsamkeit und Effekte auf den Arbeitsplatz verbindet (Integrative Framework relating Mindfulness to Workplace Outcomes; Good et al., 2016)

Kognition, Emotion und Verhalten wurden schon als wichtige Faktoren bei *Shapiro* et al. (2006) beschrieben. *Barinaga* (2003) berichtet, dass die häufige fokussierte Meditation dazu führen kann, sowohl während der Meditation als auch im Alltag weniger leicht abgelenkt zu werden (vgl. auch *Jha* et al., 2007). Auch andere Studien zu Aufmerksamkeit zeigten, dass geübte Meditierende in „Executive Attention Tasks“ besser abschnitten als nicht Meditierende (*Jha* et al., 2007). Äußere (z.B. Geräusche) oder innere (Erinnerungen, Gedanken) Distraktoren können durch Übung weniger Einfluss bekommen. Diese kognitive Kontrolle (Stabilität) entsteht neurologisch im Anterioren Cingularen Cortex (ACC), der für die exekutive Aufmerksamkeit zuständig ist und zusammen mit dem Fronto-insularen Cortex zur kognitiven Kontrolle beiträgt. Regelmäßige Meditation führte zu einer Veränderung des Gehirns, was sich unter anderem in der Dicke des dorsalen ACCs zeigte (*Hölzel* et al., 2011). Die Effizienz von Aufmerksamkeit

(attentional efficacy; *Slagter et al., 2007*) wird ebenfalls unterstützt.

*Good et al. (2016)* trugen viele weitere Untersuchungen zusammen, die zeigten, dass Achtsamkeit mit Aufmerksamkeitsqualitäten und kognitiver Leistung (sowohl Kapazität als auch Flexibilität) verknüpft war (*Smallwood, Schooler, 2015*) und das Arbeitsgedächtnis stärkt (*Roeser et al., 2013*). Auch Problemlösefertigkeiten (*Ostafin, Kassmann, 2012*) und die Suche nach neuen Perspektiven (*Ding et al., 2015*) können Effekte von Achtsamkeit sein (*Good et al., 2016*).

Emotionen werden durch Achtsamkeit beeinflusst, da die automatische Bewertung ausgesetzt wird. Achtsamkeitserfahrene Personen zeigten weniger angstbezogene neurologische Aktivierung, wenn ihnen Gesichter mit negativen Gefühlen vorgesetzt wurden. Erklärt werden kann dies durch die oben beschriebenen Beobachtungs- und Distanzierungsmechanismen. Eine Metaanalyse von *Eberth, Sedlmeier (2012)* zeigte einen Zusammenhang von Achtsamkeitstrainings mit weniger negativer und mehr positiver emotionaler Stimmung (*Good et al., 2016*). Durch das Wegfallen von automatischen Reaktionen wird mehr Selbstregulation gewonnen. Dies beeinflusst das Verhalten und fördert mögliche gesundheitsförderliche Copingstrategien (vgl. *Shapiro et al., 2006*).

Auch auf der physiologischen Ebene lassen sich Auswirkungen feststellen. Stressreduktion mit den dazugehörigen neurobiologischen Veränderungen wie dem Cortisollevel oder Veränderungen der Neuroplastizität im Gehirn sind kein neues Phänomen mehr (*Creswell, Lindsay, 2014; Brown et al., 2012; Hölzel et al., 2010*, vgl. auch *Williams, Penman, 2015*).

## **Performanz**

*Good et al. (2016)* beschreiben viele Studien, die Auswirkungen von Achtsamkeit auf den Job, die Aufgaben, zusätzliches für die Organisation hilfreiches Verhalten (citizenship behavior), abweichendes Verhalten sowie Sicherheitsverhalten aufzeigen. Beispielsweise zeigten *Shonin, Gordon, Dunn, Singh, Griffiths (2014)* in einer Studie ein deutlich gesteigertes Performanz-rating durch die Vorgesetzten bei mittleren Führungskräften nach einem Achtsamkeitstraining. Auch im Gesundheitswesen wurde ein Zusammenhang zwischen dem Merkmal der Achtsamkeit und einer positiven Rückmeldung von Patient:innen zur Kommunikation und Zufriedenheit festgestellt (*Beach et al., 2013*).

Ebenso wurde ein Zusammenhang zwischen ethischem, prosozialem Verhalten und abweichendem Verhalten gefunden (*Shonin et al.*, 2014).

### **Arbeitsbeziehungen**

Positive Beziehungen sind für Menschen sehr wichtig, wie Sozialpsycholog:innen feststellten (*Baumeister, Leary*, 1995). Negative Arbeitsbeziehungen führen dementsprechend zu Stress. Positive Arbeitsbeziehungen können viele Stressoren an der Arbeit reduzieren und können zu guter Kommunikation, Kreativität und Verhalten im Sinne der Organisation führen (*Glomb, Duffy, Bono, Yang*, 2011) sowie die Kommunikation verbessern (*Beckman et al.*, 2012; vgl. *Hutcherson et al.*, 2008; *Cohen, Miller*, 2009). Dies kann in Teams zu einer verbesserten Konfliktbewältigung (vgl. *Barnes et al.*, 2007, *Good et al.*, 2016) und höherer Kohäsion und Zusammenarbeit (*Cleirigh, Greaney*, 2015) führen.

### **Wohlbefinden, emotionale Erschöpfung, Arbeitszufriedenheit**

Schon im therapeutischen Bereich zeigten sich die positiven Auswirkungen auf das Stressempfinden und Wohlbefinden. Auch im Kontext der Arbeitswelt konnte dies gezeigt werden. *Eberth, Sedlmeier* (2012) zeigten in einer Metaanalyse den Zusammenhang mit einem erhöhten Wohlbefinden und auch eine reduziertes Level von Burnoutratings (*Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, Davidson*, 2013; *Krasner et al.*, 2009) wurde gefunden.

### **2.5.2 Achtsamkeitsbasiertes Coaching**

Im Folgenden gehe ich auf die Verbindung von Achtsamkeit und Coaching ein. Wie *Pühl* (2017) anmerkte, ist es erstaunlich, dass es bisher keine Versuche der Verbindungen von Supervision und Achtsamkeit in der Literatur gegeben hat. Dies zeigte sich in der Literaturrecherche. Weder für die Begriffe „Achtsamkeit und Supervision“ noch für die englische Variante „mindfulness and clinical supervision“ gab es passende Treffer. Die Suche „mindfulness and supervision“ führte zu Vorgehensweisen, die nicht dem hiesigen supervisorischen Verständnis entsprechen (vgl. *Schigl et al.*, 2020). Da sich Supervision und Coaching zwar unterscheiden, jedoch auch einige Ähnlichkeiten beinhalten (*Schreyögg*, 2017), gebe ich hier einen kurzen Überblick über die aktuelle Literatur, die auch Eingang

haben wird in das Kapitel zu Achtsamkeit und Supervision.

*Passmore* und *Marianetti* schreiben schon 2007, dass Achtsamkeit in Coachingprozessen hilfreich für Coaches und für Coachees sein kann. Für Coaches kann Achtsamkeit eine Unterstützung bei der Vorbereitung auf ein Coaching sein, um aufmerksam zu sein und den Fokus während des Prozesses beizubehalten und um eine professionelle Distanz zu wahren. Zusätzlich kann den Coachees Achtsamkeit vermittelt werden, um mit formellen oder informellen Übungen die Ziele der Coachees zu unterstützen. Wie im obigen Modell beschrieben, kann dementsprechend auch die Verbindung von Coaching und Achtsamkeit die Fähigkeit der Beobachtung und Reflexion der eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen stärken, zweitens den Fokus auf eigene Werte und Motivationen legen (vgl. *Hayes et al.*; 2006) und drittens dabei unterstützen, lösbar und unlösbar Themen voneinander zu unterscheiden und die lösbar anzugehen (*Hayes et al.*, 1999, zitiert nach *Theeboom et al.*, 2014).

Achtsamkeit und Coaching haben nach *González, De Diego* und *González López* (2018) einige Übereinstimmungen von Charakteristika. Sie haben herausgearbeitet, dass

- beide das Wachsen und die Entwicklung von menschlichem Potenzial betreffen,
- persönliche Entwicklung und Veränderung durch Kund:innenbewusstsein und Verantwortung verstärkt werden,
- beide den Menschen als ein integrales Ganzes betrachten,
- respektvolle Haltungen und ethische Standards als essentiell betrachten,
- Selbsterfahrung eine Voraussetzung ist, um es anderen beizubringen - und
- Offenheit, Akzeptanz, Neugierde, mentale Klarheit, Präsenz und Authentizität als grundlegend wichtig erachtet werden.

Wichtig ist, natürlich ebenfalls die Unterschiede zu betrachten (*Hall*, 2013, zitiert nach *González et al.*, 2018), insbesondere, da ein wesentlicher Unterschied sehr vordergründig scheint. Dieser wird in Kapitel 4 noch aufgegriffen.

Achtsamkeit fokussiert auf die unbedingte Akzeptanz des gegenwärtigen Moments,

wohingegen Coaching einen langfristigen Veränderungsauftrag beinhaltet. Dieser Unterschied zwischen dem Sein-Modus und dem Tun-Modus wurde oben bereits erwähnt.

*González et al. (2018)* ziehen den Schluss, dass diese Charakteristika als konträr betrachtet werden könnten. In der Praxiserfahrung zeigt sich jedoch, dass genau die Akzeptanz der Realität dazu führen kann, dass eine Veränderung möglich wird. Sie weisen beispielsweise darauf hin, dass das Streben nach der Veränderung dazu führen kann, zu schnell in Lösungen oder in die Zukunft zu springen, wohingegen Achtsamkeit und Akzeptanz für die aktuelle Situation zu einer besseren Lösung führen kann, die alle Aspekte berücksichtigt. Die Einschätzung, dass die gegenwärtige Situation akzeptiert werden muss, um Veränderung hervorzurufen, hat unter anderem *Hayes (2004)* bestätigt, und ist im Buddhistischen schon sehr lange verankert „what is resisted, what remains and what you accept is transformed“ (*González et al., 2018*). Durch die Veränderung von Vermeidung und dem Ankämpfen gegen eine Situation, was in der Regel zu Leid führt (*Bohus, Huppertz, 2006*), kann Achtsamkeit den Autor:innen entsprechend zu Veränderung führen (vgl auch *Weiß, Harrer, 2010*).

### 3. Supervision

Supervision ist ein vielfältiges Konstrukt, das viele verschiedene Definitionen hat. In einem Konsensverfahren hat das Projekt „ECVision – Ein europäisches System der Vergleichbarkeit und Validierung supervisorischer Kompetenzen“ 2014 wesentliche Aspekte herausgearbeitet. Supervision ist dort als Beratungsformat zur beruflichen Entwicklung von Personen, Teams und Organisationen definiert (*Schigl et al., 2020*). Deutlich wurden dabei unterschiedliche Foki und Ziele.

Supervision ist als Profession gebunden an gesellschaftliche Verantwortung für Bildung, Gesundheit, Grundrechte, Demokratie, Gerechtigkeit, Frieden und nachhaltige Entwicklung. Sie ist einer Ethik verpflichtet, die diesen Werten entspricht“ (DGSv 2016, zitiert nach *Schigl et al, 2020*).

Im integrativen Ansatz sind verschiedene Perspektiven relevant für die Definition von Supervision (siehe *Petzold, 2007a, 27*):

A - Supervision ist eine *interdisziplinär begründete Methode* zur Optimierung *zwischenmenschlicher* Beziehungen und Kooperation, z.B. in der psychosozialen, pädagogischen und therapeutischen Arbeit durch mehrperspektivische Betrachtung aus exzentrischer Position, eine *aktionale Analyse und systematische Reflexion von Praxissituationen (Situationsdiagnostik) auf ihre situativen, personabhängigen* und institutionellen Hintergründe hin. Sie geschieht durch die Ko-respondenz zwischen *Supervisor und Supervisanden in Bündelung ihrer Kompetenzen (joint competence) an theoretischem Wissen, praktischen Erfahrungen, differentieller Empathie, Tragfähigkeit und common sense*, sodass eine allgemeine Förderung und Entwicklung von Kompetenzen und ihrer performativischen Umsetzung möglich wird, weshalb wir Supervisionsgruppen auch als “Kompetenzgruppen“ *bezeichnen (Petzold, 1973, 1)*.

B – „Supervision ist ein *interaktionaler Prozess*, in dem die *Beziehungen zwischen personalen und sozialen Systemen* (z. B. Personen und Institutionen) bewusst, transparent und damit veränderbar gemacht werden, mit dem Ziel, die personale, soziale und fachliche Kompetenz und Performanz der supervidierten Personen durch die Rückkoppelung und Integration von Theorie und Praxis zu erhöhen und weiterhin eine Steigerung der Effizienz bei der supervidierten Institution im Sinne

ihrer Aufgabenstellung zu erreichen. Diese Aufgaben selbst müssen reflektiert und gegebenenfalls den Erfordernissen der ‚relevanten Umwelt‘ entsprechend verändert werden.

C – *Supervision als **Praxisstrategie** erfolgt in dem gemeinsamen Bemühen von Supervisor und Supervisanden vorgegebene Sachelemente, vorhandene Überlegungen und Emotionen in ihrer Ganzheit, ihrer Struktur, ihrem Zusammenwirken zu erleben, zu erkennen und zu handhaben, wobei der Supervisor auf Grund seiner personalen, sozialen und fachlichen Kompetenz als Feedback-Instanz, Katalysator, Berater in personaler Auseinandersetzung fungiert, ganz wie es Kontext und Situation *erforderlich machen*" (Petzold, 1977e, 242).*

D – „*Supervision als sozialphilosophisch fundierte **Disziplin** mit interventiver Zielsetzung wurzelt im Freiheitsdiskurs moderner Demokratie und im Engagement für Grund- und Menschenrechte. Auf dieser Basis legitimiert sie sich als ein praxisgerichtetes Reflexions- und Handlungsmodell, das auf die Förderung personaler, sozialer und fachlicher Kompetenz und Performanz von Berufstätigen gerichtet ist, um Effizienz und Humanität professioneller Praxis zu sichern und zu fördern. Sie verwendet hierfür ein breites Spektrum sozialwissenschaftlicher Theorien und greift auf erprobte Methoden psychosozialer Intervention zurück. Sie leistet damit Arbeit im Gemeinwesen für das Gemeinwesen“ (Petzold 1973,1).*

### 3.1 Kernziele

#### **Ziele von Einzel- und Gruppensupervision (Petzold, 2007a, 152)**

Hinter allen *Zielen* stehen Probleme, Ressourcen, Potentiale.

*Richt- bzw. Globalziele* (abgeleitet aus Metatheorie):

- Humanisierung des Lebenszusammenhanges
- Gewährleistung von Integrität für Menschen, Gruppen, Lebensräume
- Gewährleistung von Intersubjektivität

*Grobziele* (abgeleitet aus realexplicativen Theorien und Lebenswelt- bzw. Kontext-Kontinuum-Analyse):

- Förderung personaler Kompetenz und Performanz
- Förderung sozialer Kompetenz und Performanz
- Förderung professioneller Kompetenz und Performanz

- Förderung von komplexer Bewusstheit und Mehrperspektivität
- Förderung von sozialem Engagement und Solidarität
- Lösung anstehender Probleme übergeordneter Struktur auf persönlichen, formalen und inhaltlichen Ebenen
- Klarheit über die Problemstellung und Ziele

*Feinziele* (abgeleitet aus der Lebenswelt-, Kontext-Kontinuums-, Problem- bzw. Konflikt-, Interessen- bzw. Bedürfnisanalysen, Ressourcen- und Potentialanalysen unter Rückgriff auf realexplicative Theorien)

- Klarheit der Beziehungen
- Klarheit funktionaler Strukturen
- Konsistenz von Zielen und Mitteln
- Adäquanz von Methoden, Techniken, Medien, Formen, Modalitäten, Stilen
- Lösung anstehender Probleme in den Feinstrukturen auf persönlichen, formalen und inhaltlichen Ebenen

### 3.2 Interventionsstrategien

*Petzold* (2007a, S 140 f) beschreibt Supervision folgendermaßen:

Supervision hat [eine] „Fixierung auf *persönliche und soziale Pathologie* aufzuzeigen und für alternative Wege zu sensibilisieren, für komplexe, `integrative Interventionen` [...], die *Heilung und Förderung*, Hilfe und politische Aktivierung einbeziehen.

Folgende Interventionsstrategien und –ziele [...] müssen als Möglichkeiten im Blick sein und in der Umsetzung angestrebt werden:

- *Curing, Heilen*, wo die eigenen Hilfemöglichkeiten nicht mehr greifen und professionelle Hilfe unverzichtbar ist (Patientenstatus), wobei noch vorhandene Potentiale genutzt und gekräftigt werden müssen;
- *Coping, Bewältigen*, wo die Wiederherstellung von Gesundheit, der

Wiedergewinn von Verlorenem nicht mehr möglich ist (Patienten- oder Klientenstatus) und man lernen muss, mit Beeinträchtigungen weiterzuleben und ein Optimum an Lebensqualität zu realisieren;

- *Support, Stütze*, wo Ressourcen mobilisiert und Hilfestellungen aus dem sozialen Netzwerk oder von professionellen Helfern aktiviert werden müssen (Klientenstatus);
- *Enrichment, Bereicherung* als Erweiterung der persönlichen Potentiale, Erschließung neuer Ressourcen und als grundsätzliche Kreativierung (Klientenstatus wandelt sich zum Status des aktiv Lernenden in gleichberechtigter Partnerschaft) ... ;
- *Empowerment, Selbstermächtigung* als Förderung von Mündigkeit, Selbstbestimmtheit, Wirkungsmacht, Souveränität, durch die Menschen ihre eigene Sache in die Hand nehmen, Initiativen ergreifen, ihre Interessen vertreten und durchsetzen, im Status autonomer Subjekte, deren *Partnerschaft* es zu gewinnen gilt ... . „

### **3.3 Die vier Wege der Heilung und Förderung und die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren**

Die 4 Wege der Heilung und Förderung (*Petzold, 2012h*), die es in der Integrativen Therapie gibt und in denen die 17 Wirkfaktoren (*idem, 2016n*) zum Tragen kommen, seien hier kurz aufgeführt.

Es sind „Wege, die Therapeut und Klient gemeinsam gehen, in „intersubjektiver Ko-respondenz und Kooperation“, wenn auch in unterschiedlichen Rollen und mit verschiedenen Funktionen“ (*Petzold, 1980g*).

#### **I. Einsichtszentrierung / Bewusstseinsarbeit zur Sinnfindung**

II. Nachsozialisation, Parenting, emotionale Differenzierungsarbeit zur Entwicklung von Grundvertrauen

III. Ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung zur Persönlichkeitsentfaltung

IV. Solidaritätserfahrung, alltagspraktische Hilfen zur Förderung von Überschau und Engagement

„In den ‚Vier Wegen‘ können die für die IT herausgearbeiteten 14 Wirkfaktoren und dann die 2014 destillierten ‚14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren‘ als in Meso- und Mikroheuristiken therapeutisch wirksame Momente zum Tragen kommen“ (Petzold, 2014d/2016n). Sie „kommen [...] immer prozessual zum Tragen in der Integrativen Therapie – sind nicht nur für heilungsorientiertes Therapiegesehen wichtig, sie sind auch konstruktive, salutogene Verhaltenselemente positiven Alltagslebens, die den PatientInnen in psychoedukativer Information verdeutlicht werden, damit sie diese Faktoren auch in ihrem Lebenszusammenhang einsetzen und sich um ihr Vorhandensein bemühen, sie pflegen, entwickeln. Es sind gleichsam gesundheitsfördernde, ergänzende Nährstoffe.“ (ders, 2014d/2016n)

1. Einführendes Verstehen, Empathie
2. Emotionale Annahme und Stütze
3. Hilfen bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung
4. Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft
5. Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrungen
6. Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit
7. Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysischer Entspannung
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen
9. Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte
10. Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonte

11. Förderung positiver persönlicher Wertebezüge, Konsolidierung der existentiellen Dimension
12. Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens und positiver selbstreferentieller Gefühle und Kognitionen, d.h. „persönlicher Souveränität“
13. Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke
14. Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritätserfahrung (*Petzold*, 1993p, hier revid. aus ebd., 2008)

Drei zusätzliche Wirkfaktoren wurden durch Jahrzehnte der therapeutischen Beobachtung herausgearbeitet (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper*, 1972; *Petzold, Orth*, 1998b; idem, 2011g, h):

15. Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs [protektiv, supportiv] (NB)
16. Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen [protektiv, supportiv] (ÄE)
17. Synergetische Multimodalität [protektiv, supportiv, konfrontativ] (SM)

### **3.4 Kernkonzepte der Integrativen Theorie**

Die Integrative Supervision und Organisationsentwicklung wurde seit Anfang der siebziger Jahre „auf dem Boden der Integrativen Therapie“ (*Petzold*, 2007a, 45) von *Petzold* und Mitarbeiter:innen entwickelt.

*Petzold* (2007a) benennt als theoretische Grundlagen kritische Theorie und Poststrukturalismus als gesellschaftstheoretische Einflüsse, zudem sozialpsychologische und kognitivistische Einflüsse. Er beschreibt ebenfalls systemische, sozialökologische sowie sozialkonstruktivistische Einflüsse.

Das Supervisionsmodell ist nicht eklektisch, obwohl viele verschiedene Einflüsse vorhanden sind, da es „über eine ausgefeilte, anspruchsvolle Integrationstheorie“ verfügt (*Petzold*, 2007a, 16). Ebenso wie die Integrative Therapie bezieht sich die integrative Supervision auf theoretische Konzepte, die nachfolgend kurz dargestellt werden sollen.

### **3.4.1 Konnektivierung**

Für die Integrative Therapie haben *Petzold* und andere Konzepte und Praxen auf Gemeinsamkeiten (common concepts und common factors, vgl. *Garfield*, 1973, 1992, zitiert nach *Petzold*, 2017f) und „fruchtbare“ Unterschiede (divergent concepts and factors, *Petzold*, 2017f) untersucht, um eine Konnektivierung optimal umzusetzen.

Das Konnektivieren und Nutzen von Synergien verschiedener Methoden hat eine lange Tradition im integrativen Ansatz.

Umfassender Austausch und der Blick in viele Disziplinen und Methoden gehören seit Beginn dazu, sodass multidisziplinäre, inter- und transdisziplinäre Diskurse sowie Polyloge (*Petzold*, 2005ü, 2007a), möglich sowie angestrebt werden. Ziel des „respektvollen Aushandelns von Grenzen und Positionen“ ist es, in dessen Verlauf Gemeinsamkeiten und Differenzen festzustellen, die auf der interpersonalen Ebene und der Ebene von „communities“ genutzt werden können (*Petzold*, 2012h, *Petzold, Orth, Sieper*, 2014a, 559ff).

### **3.4.2 Metahermeneutische Mehrebenenreflexion / Triplexreflexion**

Im Integrativen Ansatz entsteht Erkenntnis durch hermeneutisches Vorgehen (*Petzold*, 2007a).

Phänomene werden also durch Auslegung versucht zu verstehen. Hierzu bedienen sich die Subjekte einer sich spiralförmig vertiefenden Suchbewegung (*Tiefenhermeneutik*) des Wahrnehmens, Erfassens, Verstehens und Erklärens von eigenleiblichen Wahrnehmungen, atmosphärischem Erfassen von Gefühlsqualitäten und szenischem Verstehen von Kontexten. So werden Phänomene im ko-respondierenden Austausch zwischen Supervisor:in und Supervisand:in gemeinsam analysiert, interpretiert und in ihrem Sinn verstanden (*Ebert, Könnecke-Ebert*, 2007; *Galas*, 2014).

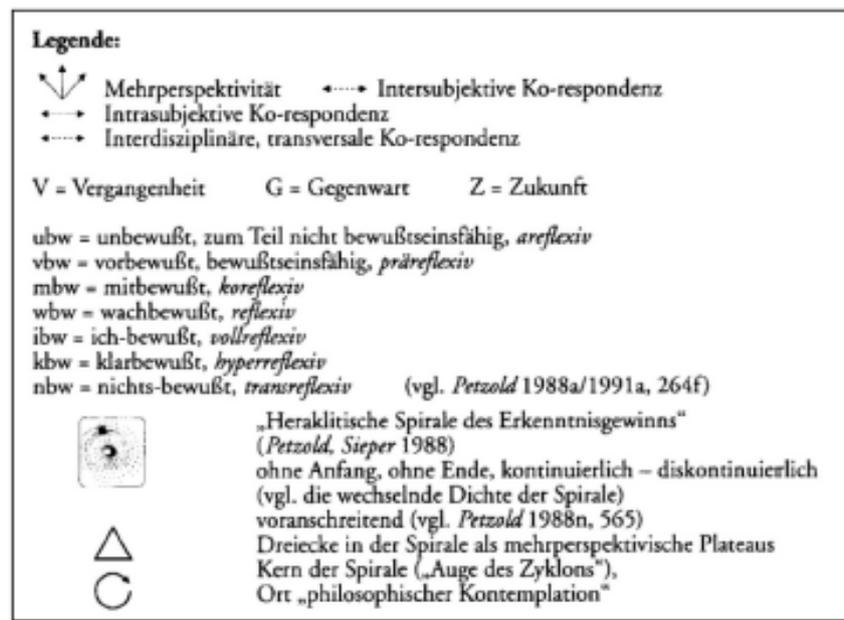
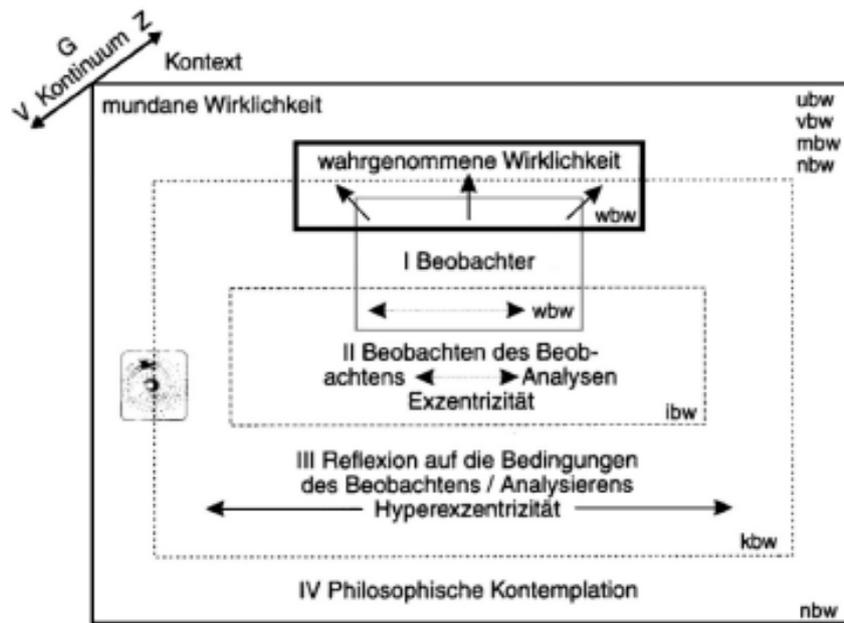
Die Metahermeneutik bedeutet das systematische Anlegen von Mehrperspektivität durch unterschiedliche Gesprächspartner:innen und die Reflexion des eigenen Standpunktes. So können Ursachen hinter den Ursachen und Folgen nach den Folgen erklärt werden (*Petzold*, 2007).

„Reflexionsprozesse werden systematisch mehrperspektivisch angelegt, u.a. durch

Beziehen von Reflexionspartnern, Benutzung unterschiedlicher Referenztheorien und damit Öffnung zu unterschiedlichsten Bezugsmöglichkeiten. Das führt zwangsläufig dazu, die eigenen Standpunkte zu hinterfragen, umzudenken, andere Möglichkeiten zu sehen: *Die Ursachen hinter den Ursachen und die Folgen nach den Folgen*, Komplexität wächst und Komplexitätsreduktionen ‚emergieren‘ oder werden hart erarbeitet. Beides ermöglicht, Bestehendes zu überschreiten und Verstehensprozesse zu verstehen, in vielfältiger, nicht abschließender Weise. Das haben wir als ‚Metahermeneutik‘ bezeichnet.“ (Petzold, 2007a, 38-39).

Im Modell der metahermeneutischen Triplexreflexion müssen Supervisor:innen mit den Supervisand:innen deren Position auf verschiedenen Ebenen reflektieren. Auf Ebene I wird die Position unter den institutionellen Bedingungen, ihr Beobachten und Reflektieren beobachtet, auf Ebene II beobachten Supervisor:innen ihr eigenes Beobachten sowie die Qualität und die Formen von Kommunikation sowie die hinter den Bedingungen liegenden wirksamen Strukturen wie historische, sozioökonomische oder ökologische Voraussetzungen (Ebene III). Die Ebene III bedarf in der Regel weitere Beobachtende, um eine optimale Mehrperspektivität und Exzentrizität zu gewährleisten (Petzold, 2017f; Petzold, Ebert, Sieper, 1999/2001/2011 zitiert nach Petzold, 2017f).

Die philosophische Kontemplation der integrativen Theorie führt über ein „Sich-hinein-Versenken“ in die Versunkenheit zu einer Transgression. Diese Art der Kontemplation ist vergleichbar mit der gegenstandslosen Meditation des Zen-Buddhismus, der jedoch erst durch einen „lebenspraktischen Rückfluss“ in den westlichen Kontext gebracht wird. Komplexe Achtsamkeit führt über integrierende und transgredierende Versunkenheitserfahrungen in „ein Erleben des Miteinanders, des Mit-Seins, der Synousia, des Mitgestaltens in synergetischen, ko-kreativen Projekten ‚im Dienste des Lebendigen““ (Petzold, 2016i).



**Abb. 3:** Metahermeneutische Mehrebenenreflexion/ Triplexreflexion (aus Petzold, 1994a,266; 2003a,34) für mehrperspektivisch wahrgenommene und ko-respondierend analysierte Arbeit in Therapie, Beratung, Supervision, Biographieprojekten (aus Petzold, 2017f)

### 3.4.3 Mehrperspektivität

Eine weitere Basis für „erkenntnistheroretisches und erkenntnispraktisches Vorgehen im integrativen Ansatz“ ist die Mehrperspektivität (Petzold, 2007, 31). Es werden sowohl unterschiedliche Standpunkte eingenommen wie zum Beispiel „den der ‚Zentrität‘, man schaut von ‚Innen‘, vom Zentrum her zur Peripherie oder den der ‚Exzentrizität‘, man schaut von ‚Außen‘ nach innen, oder man betrachtet eine

Situation ‚im Rollentausch‘ mit den Augen eines Anderen“ (*Petzold, 2007, 31*). Zudem wird immer implizit die Perspektive anderer Disziplinen und Kulturen eingenommen.

#### **3.4.4 Ko-respondenz-Modell**

Das Ko-respondenz-Modell (*Petzold, 1978c, Petzold, Sieper, 1977*) ist ein Kernkonzept der Integrativen Therapie. Es beschreibt eine Form intersubjektiver Begegnung und beinhaltet eine diskursive Auseinandersetzung zwischen den beteiligten Personen über Probleme, Ressourcen, Potenziale und Kontextbedingungen auf der Sach- und Affektebene. Sie ermöglicht dadurch die Entwicklung von Konsens und Dissens über Polyloge und Mehrperspektivität. Als Ziel soll ein Konsens erreicht werden als Grundlage für eine Kooperation. Durch Konsensgemeinschaften können Konzepte entwickelt werden, sodass eine Handlungsfähigkeit hergestellt wird, wenn diese in Kooperation umgesetzt werden. Dementsprechend ist die Ko-respondenz ein synergetischer Prozess, in dem eine ganzheitliche Begegnung und Auseinandersetzung auf Gefühls-, Leib- und kognitiver Ebene im Kontext /Kontinuum stattfinden kann (vgl. Relationalitätstheorie, *Petzold, Müller, 2007*). Auch in der Supervision kommt dies zum Tragen, sodass entsprechend Supervisor:in und Supervisand:in in Ko-respondenz, daraus folgend in Kooperation und Kokreativität über den Prozess und die Inhalte der Supervision reflektieren und diese aushandeln. Entsprechend kann auch ein Konsens darüber entstehen, dass ein Dissens miteinander existiert. Die Voraussetzung für gelingende Ko-respondenz ist die wechselseitige Anerkennung subjektiver Integrität. Der integrative Ansatz versteht hierunter die Anerkennung, dass alle Lebewesen koexistieren und das Respektieren der anderen Person in Andersartigkeit (*Levinas, 1983*) mit den Erfahrungen ihrer sozialen Welt (Social World, *Brühlmann-Jecklin, Petzold, 2005*). Ko-respondenz kommt in folgendem epistemologisch-handlungstheoretischen Prozess zum Tragen::

**Ko-respondenz → Konsens/Dissens → Konzepte → Kooperation →  
Kokreativität → Konvivialität**

Unter Konvivialität versteht *Orth* (2010) ein fürsorgendes und zugewandtes Miteinander, ein verbindliches Engagement und Commitment für das Wohlergehen der/des Anderen und Supervision als gastlichen Raum (*Orth, 2010, Petzold, 1988t, Petzold, 2017f*).

In diesem Modell wird deutlich, dass die aus Ko-respondenz entstehenden Prozesse nicht bei der Kooperation, also dem konkreten Handeln stehen bleiben, sondern durch Ko-kreativität überschritten werden können und zu einer Konvivialität führen (vgl. *Orth, 2010*).

Die Entwicklung und Umsetzung von Konvivialität ist ein relevantes Ziel von integrativer Supervision. *Petzold* (2017f) beschreibt Konvivialität als Aspekt einer mundanen Hermeneutik/ Metahermeneutik, welche er als ein „transnationales transkulturelles globales Bildungsziel“ sieht (*Petzold, 2017f, 10*).

### **3.4.5 Transversalität**

**Transversalität** zeichnet das integrative Verfahren aus, da es sich als biopsychosozialökologisches Verfahren ständig selbst überschreitet (*Petzold, 2017f*).

„Transversalität bezeichnet den Typus eines offenen, nichtlinearen, pluriformen (mehrgestaltigen) und *prozessualen Denkens*. Es handelt sich um *das Denken von Vielfalt* und ist gekennzeichnet durch permanente Übergänge. Charakteristisch für Transversalität ist das mehrperspektivische Reflektieren und Metareflektieren – ein Denken, das ... ‚Transgressionen‘, Überschreitungen des Vorgängigen und damit Innovation möglich macht.“ (*Petzold, Orth, Sieper, 2021; Ebert, Könnecke-Ebert, 2007, 179*)

### **3.4.6 Empathie**

*Petzold* (2015f; zitiert nach *Petzold, Mathias - Wiedemann, 2019a, 10*) beschreibt Empathie im integrativen Sinne folgendermaßen:

„*Transversale Empathie bedeutet eine multidirektionale Annäherung an zu Empathierendes (Mensch, Tier, Pflanze, Ökotope) durch ein weitgreifendes,*

*exzentrisches Umkreisen und ein tiefgreifendes, zentrisches Durchdringen in dem Versuch, das Andere/den Anderen in hinreichend komplexer Weise und mit positiver Zielsetzung zu erfassen (complex, positive empathy) und zwar: kognitiv/metakognitiv durch reflexive, ko-reflexive, hyperreflexive Versuche des Begreifens, weiterhin durch Versuche eines emotionalen/metaemotionalen Empfindens und Erfühlens (Ko-Empfinden, Nachfühlen) und des 'zwischenleiblichen' somatosensumotorischen Mitschwingens und Mitspürens (Ko-motilität, motorische Synchronisation)“.*

Empathie ist dementsprechend ein ernsthafter Versuch, die/den Andere:n zu verstehen, wobei es zu einer Nähe kommt, wenn das Gegenüber dieses gleichfalls möchte. Empathische Exploration ohne ein Einverständnis der/des Anderen (informed consent) ist als problematisch und „ethisch prekär“ (Petzold, 2015f) anzusehen.

*„Nur in dieser konsensuellen Weise kann man dem Gegenüber in seinen Bedürfnissen, Wünschen, Entwicklungspotentialen und Heilungserfordernissen gerecht werden. Dabei ist selbstempathisch stets im Bewusstsein zu behalten, dass solches transversal-empathisches Erfassen immer nur näherungsweise möglich ist“ (Petzold, 2015f, zitiert nach Petzold, Mathias-Wiedemann, 2019a, 10).*

Der empathische Prozess muss von allen Beteiligten anerkannt und beobachtet werden, sodass er ko-respondierend gesteuert werden kann. Dabei sollte die eigene Belastbarkeit berücksichtigt werden (Petzold, 2015f).

### **3.4.7 Leiblichkeit**

Die integrative Theorie bezieht sich auf *Merleau-Ponty*, der eine wichtige Philosophie des Leibes entwickelte. Hierbei wird die Mensch-Umwelt-Beziehung betrachtet. Er geht davon aus, dass das „Sein zur Welt“ (*Merleau-Ponty*) immer ein intentionales ist, sich immer auf die Umwelt bezieht. Die Umwelt ist schon vom

Menschen strukturiert und gestaltet und erhält hierdurch Wert und Sinn (*Kriz, 2007*).

Zwei Grundkonzepte sind dabei relevant: Der Leib verkörpert/ verleiblicht die erfahrende Lebenswirklichkeit (embodiment) und ist in die Welt als Quelle aller Lebenswirklichkeit eingebettet (embeddedness). Das Leib-Selbst entsteht, da sich in individuellen Entwicklungsprozessen im Kontext von Enkulturation, Sozialisation und Ökologisation die eigene Identität in Kontext und Kontinuum entwickelt. Es ist die Grundlage der Persönlichkeit (*Petzold, 2003a; Petzold, Orth, 2017a*). Im integrativen Ansatz wird der Mensch daher als „Körper-Seele-Geist-Welt-Wesen“ betrachtet und all diese Aspekte werden für Diagnostik und Interventionen berücksichtigt (*Petzold, Orth, 2018*).

Der Leib beschreibt den „Informationsspeicher“ und das Resonanzorgan, der sowohl Eindrücke aus der Umwelt als auch aus der Innenwelt verarbeitet und reagiert und dadurch über uns selbst und die Umwelt informiert (Konzept des informierten Leibes). Die Aufnahme der Informationen geschieht auf neurozerebralem Niveau, sodass diese verkörpert werden können (embodiment; *Petzold, 2009c, 2012e*). Gleichzeitig werden die Informationen als Lebenswelt interpretiert und betreffen mit dieser eine psychologische Perspektive mit persönlichen, biographisch bestimmten und kollektiv kulturell geprägten Bedeutungen und Bewertungen (*Petzold, 2017f*).

Die abgespeicherten Muster, die ggf. verhaltenssteuernd sind, können in leibhermeneutischen Prozessen (*Heuring, Petzold, 2004*) durch eine kognitive Neubewertung (appraisal) und / oder emotionale Umbewertung (evaluation) verändert werden. Entspannungs- und Atemarbeit sowie Körperarbeit können dazu beitragen (*Petzold, Orth, 2017a*).

#### 4. Supervision und Achtsamkeit

Achtsamkeit

Die Stille hat mich umarmt.  
Der Atem fließt ganz allein.  
Die Ängste bleiben in der Ferne.  
Der Augenblick ist MEIN.

Ich öffne die Tür.  
Ich blicke eine Zeit lang und horche nach -  
die Stimmen, die sich in mir drängten,  
verlieren die Macht und wenden sich ab.

Die hellen Farben kommen näher,  
die Wärme breitet sich aus,  
die Ruhe weicht nicht von meiner Seite -  
ich öffne die Augen, ohne die Luft anzuhalten.

(Frau A., Januar 2021, im Kontext einer Supervision)

In diesem Kapitel soll die Verbindung von Supervision und Achtsamkeit betrachtet werden. Es werden theoretische und praxeologische Überlegungen erörtert und mit den bereits beschriebenen Konzepten verbunden.

Es wird deutlich, dass Achtsamkeit schon lange in unterschiedlichen Formen in der Supervision ausgeübt wird und keine grundsätzlich neue Methode darstellt (*Hallier, 2017; Petzold, 2017f*). Diese Formen der Verbindung von Achtsamkeit und Supervision sowie die wissenschaftlichen Erkenntnisse werden expliziert und sollen so zu einem strukturierten Verständnis der Anwendung führen.

Entsprechend den Überlegungen von *Passmore* und *Marianetti* (2007) gibt es zwischen Coaching und Achtsamkeit einige Übereinstimmungen. *Schreyögg* (2017) stellt fest, dass auch zwischen Supervision und Coaching viele

Ähnlichkeiten bestehen, jedoch auch bedeutende Unterschiede. Sie unterscheidet unter anderem Zielgruppen und den Veränderungsansatz. So setzt Coaching bei Führungskräften an und verfolgt eine Veränderung „von oben“, wohingegen Supervision bei den Mitarbeitenden ansetzt und Veränderung von unten anstrebt. Die Supervision zielt häufig auf eine „Personen-Entwicklung“ (Schreyögg, 2017, 196) im jeweiligen Kontext und Kontinuum ab.

Aufgrund der Gemeinsamkeiten und häufig nicht trennscharfen Unterschiede sollen die Anregungen aus der Coachingwelt hier mit untersucht werden.

(Integrative) Supervision und Achtsamkeit haben viele übereinstimmende Charakteristika. Die Ausarbeitung erfolgt in Anlehnung an *González, De Diego* und *González Lopez* (2018).

(Integrative) Supervision und (komplexe) Achtsamkeit

- betreffen die persönliche Entwicklung von Menschen.
- verstehen den Menschen in seiner Gesamtheit als Körper-Seele-Geist-Welt-Wesen.
- fördern das Bewusstsein über sich selbst, die Mitmenschen und Umwelt in seiner Komplexität.
- stärken die Verbundenheit mit sich und der Umwelt.
- haben ethische Standards und Implikationen als essentielle Elemente.
- helfen eine andere Perspektive einzunehmen.
- betrachten Offenheit, Akzeptanz, Neugierde, mentale Klarheit, Präsenz und Authentizität als wichtig.
- fördern komplexe Bewusstheit und Mehrperspektivität

Wie schon im Bereich des Coachings und der Psychotherapie stellt sich auch in der Supervision die Frage, inwiefern Achtsamkeit und Supervision sich nicht in einem fundamentalen Aspekt unterscheiden: So bezieht sich Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment und die Akzeptanz, diesen genauso zu belassen, wie er ist, wohingegen Supervision als Ziel eine Veränderungsintention beinhaltet. Wie von weiteren Autor:innen kann hier nur auf die paradoxe Wirkung von Achtsamkeit verwiesen werden. So schreiben *Bohus* und *Huppertz* (2006), dass Achtsamkeit durch die radikale Akzeptanz der gegenwärtigen Situation und das Element des Beobachtens neue Möglichkeiten eröffnet, die durchaus eine Veränderung beinhalten. Zudem wird Achtsamkeit in der heutigen Welt in der Regel mit einer Verhaltensveränderung bzw. mit einem Veränderungswunsch verbunden (siehe Intention im Modell von *Shapiro* et al, 2006).

Die komplexe Achtsamkeit als weitergehendes Konzept löst das Paradoxon insofern auf, als der Mensch direkt in Kontext und Kontinuum, im Bezug zu Anderen betrachtet wird und als Ziel ebenso das Schaffen einer Konvivialität beinhaltet (*Petzold*, 2016i). Dies führt dazu, dass auch Supervisionsziele wie Förderung von Engagement und Solidarität sowie komplexer Bewusstheit und Mehrperspektivität gefördert werden. Auch Wirkfaktoren wie Förderung eines positiven Naturbezugs oder Erfahrungen von Empowerment (siehe Kap. 3.1) werden berücksichtigt und gestärkt.

Des Weiteren gibt es Überschneidungen von psychotherapeutischen Aspekten und Achtsamkeit mit denen der Supervision, wie beispielsweise der Fokus auf den Moment und die Konzentration als Ausweg aus dem Gedankenkarussell, ein Ausstieg aus dem Automatismus von Reaktionen sowie die Entwicklung von mehr Coping- und Kreatingstrategien, Ressourcen und Potentialen zur Bewältigung stressiger Situationen. Diese werden sowohl im Kontext der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR, *Kabat-Zinn*), bei der Komplexen Achtsamkeit (*Petzold*, 2016i) als auch im Kontext von Supervision bearbeitet.

#### **4.1 Wirkmechanismen von Achtsamkeit und Supervision**

Deutlich werden Überschneidungen in den Wirkmechanismen von Achtsamkeit

und Supervision. Dabei muss herausgestellt werden, dass in beiden Bereichen die Forschung zunächst auf dem therapeutischen Bereich gelegen hat. Im supervisorischen Kontext hat *Galas* (2014) die Wirkfaktoren der integrativen Therapie auf die Supervision übertragen. Hierbei ist interessant, dass Achtsamkeit zum einen dem/der Supervisor:in hilft, die Supervision so zu gestalten, dass sich die Wirkfaktoren bestmöglich entfalten können. Dies ist der Aspekt, den unter anderem *Passmore* und *Marianetti* (2007) und *Hallier* (2017) beschrieben haben und der der bisherige Hauptfokus in der Literatur zu Coaching und Supervision im Kontext von Achtsamkeit ist. Den weiteren Aspekt, dass Achtsamkeit auch für Klient:innen als hilfreich anzunehmen ist, greifen *Marianetti* und *Hallier* (2017) ebenfalls auf. Deutlich wird, dass in den Methoden der integrativen Supervision viele achtsamkeitsorientierte Interventionen selbstverständlich sind und das Konzept der komplexen Achtsamkeit die Ziele der integrativen Supervision unterstützt.

#### **4.2 Achtsamkeit für Supervisor:innen**

Nachfolgend gehe ich thematisch auf die unterschiedlichen Aspekte ein, warum Achtsamkeit Supervision unterstützen kann bzw. inwiefern Achtsamkeitstechniken schon in der Supervision vorkommen und genutzt werden. Das Programm „Achtsamkeitsgrundlagen für helfende Berufe“ (*Zarbock, Ammann, Ringer, 2012*) kann sicherlich eine gute Unterstützung bieten, wenn Supervisor:innen Interesse an Meditation haben. Insgesamt nehmen die Autor:innen an, dass Achtsamkeit sowohl in der konkreten Supervisionssituation hilfreich sein kann, wenn durch das Einüben von Aufmerksamkeitsfokussierung, bewußter Einsatz von unterschiedlichen Bewertungen und einer Ent-automatisierung mehr Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen als vielleicht zuvor gedacht. Zum anderen kann es ein Aspekt der Selbstfürsorge sein, der Stress und Grübeln reduzieren kann oder Burnoutprävention unterstützt.

#### 4.2.1 Empathie und Beziehungsgestaltung in der Supervision

Die integrative Supervision legt viel Wert auf Empathie und einführendes Verstehen. Dieser Wirkfaktor beinhaltet sowohl Mitgefühl als auch Wertschätzung, sodass sich Klient:innen in ihrer Lebenswelt und mit ihrem Problem verstanden fühlen. Dazu ist die Haltung eines/einer Supervisor:in wichtig, die respektvoll und wertschätzend Ko-respondenz-Prozesse ermöglicht. Transversale Empathie ist ein Grundelement von der Arbeit mit Menschen und damit in der Supervision. Sie ist „als wechselseitiges, zwischenleibliches Perzeptions- und Resonanzgeschehen“ (*Petzold, Mathias-Wiedemann, 2019a*) ebenfalls für die supervisorische Beziehung essentiell. Das Praktizieren Komplexer Achtsamkeit führt durch Verbundenheit mit der Welt und Menschen dazu, dass umfassend Verantwortung für die Beziehungsgestaltung übernommen werden kann und eben auch in der Supervision ein gastlicher Raum (*Orth, 2010*) entsteht, der von Empathie geprägt ist.

Achtsamkeit auf Seiten des/der Supervisor:in kann dazu beitragen, konzentriert und empathisch zuzuhören und den Fokus auf das Verstehen zu legen und nicht zu schnell Lösungen zu generieren oder eigene Hypothesen zu schnell handlungsleitend zu gestalten. Für in Achtsamkeit geübte Supervisor:innen kann es leichter sein, ihre Aufmerksamkeit ganz dem Gegenüber zu widmen und gleichzeitig die leiblichen Ausdrücke des/der Klient:in sowie die eigenen leiblichen Resonanzen wahrzunehmen. Die Aufmerksamkeitsfokussierung und das regelmäßige Üben sind Hauptaspekte der Achtsamkeit. Wie *Hallier (2017)* aufzeigt, kann alles zum Fokus der Aufmerksamkeit werden, so auch das Gegenüber. Die Intention einer mitfühlenden Qualität der Achtsamkeit ist hier natürlich essentiell (*Shapiro et al., 2006*).

Empathie hängt sowohl von der individuellen Disposition als auch von situativen Faktoren wie der eigenen emotionalen Stabilität und der Sympathie ab (*Dorsch, 2017*), was zu individuell und situativ unterschiedlicher empathischer Ausdrucksweise durch den/die Supervisor:in führt. Das Training, ganz bei einem „Objekt der Aufmerksamkeit“, ganz beim Gegenüber zu verweilen, fördert die empathische Gestaltung des Kontaktes.

Achtsamkeit fördert zudem den flexiblen Perspektivwechsel zwischen Erste-, Zweite- und Dritte-Person-Perspektive. Im integrativen Kontext findet sich dies im

Konzept der Mehrperspektivität und der Metahermeneutischen Triplexreflexion wieder. Für Empathie und Akzeptanz ist die Zweite-Person-Perspektive relevant, die dann eintritt, wenn zwei Perspektiven der Ersten-Person (subjektive Wahrnehmungsperspektive) sich aufeinander beziehen (*Zarbock et al., 2012*). Beide Personen begegnen sich gleichermaßen und treten ein in wechselseitige Resonanz (ein Grundkonzept der integrativen Supervision; *Petzold, Orth, 2017b*) im Kontext menschlicher Grundsituationen. Hierbei werden Supervisor:innen nicht als allwissend betrachtet, die eindimensional dem/der Supervisand:in helfen. Stattdessen findet eine gemeinsame Konstruktion des Selbsterlebens statt, die die subjektive Perspektive annimmt und als wertvoll voraussetzt (*Zarbock et al., 2012*). Entsprechend bietet Achtsamkeit die Möglichkeit Empathie und Akzeptanz zu üben und zu entwickeln, indem der Fokus des/der Supervisor:in auf dem Beobachten und Konzentrieren liegt. Dadurch tritt das Benennen zunächst in den Hintergrund und es öffnet sich ein Raum, in dem intuitive Reaktionen von „tröstenden oder ermutigenden Sätzen, Gesten und Haltungen entstehen ... und die ... [dem/der Supervisand:in] das Gefühl geben, wirklich gefühlt („feeling felt“) und verstanden worden zu sein“ (*Zarbock et al., 2012, 37*). Das trägt auch zu einem weiteren Wirkfaktor der Supervision bei, der emotionalen Annahme und Stütze, bei der „Akzeptanz, Entlastung, Trost, Ermutigung, positive Zuwendung“ (*Petzold, 2003a, 1038*) gegeben wird.

Gleichzeitig lässt der/die Supervisor:in einen Teil der Achtsamkeit beim eigenen Körper, im Sinne des „felt sense“ von *Gendlin* (*Zarbock et al., 2012*) bzw. dem eigenleiblichen Spüren durch Resonanz, sodass ein Achtsamkeitsfeld entstehen kann, in dem wechselseitige Resonanzen zum Tragen kommen können und wodurch sich eine hilfreiche supervisorische Beziehungserfahrung gestalten kann.

Die Akzeptanz der Verhaltensweisen der Supervisand:innen kann durch das Trainieren von Bewertungsbewußtheit gefördert werden. Eigene Interpretationen können leichter erkannt werden, wenn beispielsweise ein:e Supervisand:in sich anders verhält als zuvor besprochen (Interpretationen wie „sie gibt sich keine Mühe“ oder „offensichtlich möchte sie sich nicht ändern“; vgl. *Zarbock et al., 2012*). Durch das Erkennen kann wieder Raum entstehen und der Fokus auf die Beobachtungen und das Eintreten in das Verstehen gelingen.

Auch die Akzeptanz von Widersprüchen kann geübt werden. Widersprüche treten

im Leben häufig auf, so auch in Supervisionssitzungen. *Zarbock et al. (2012)* geben als Beispiel unter anderem dafür an, dass sich Supervisor:innen den Klient:innen empathisch zuwenden, wie sie es bei Freund:innen tun würden, sie jedoch Geld für diese Leistung berechnen. Ein weiteres Beispiel ist, dass Supervisor:innen nicht unbedingt die Dinge, die sie in der Supervision mit Klient:innen besprechen, selbst umsetzen können. So fällt auch helfenden Berufen die Bewältigung kritischer Ereignisse oder Stress nicht unbedingt leichter als Klient:innen.

*Reissmann* (unveröffentlichtes Skript) nimmt an, dass eine Krankheit von Patient:innen mit der Gesundheit von Therapeut:innen ringt. Auf die Supervision angewendet, bedeutet dies, dass auf der Wahrnehmungsebene die „emotionsgeleitete“ Perspektive von Klient:innen und die (hoffentlich vorhandene) „exzentrische Perspektive“ von Supervisor:in miteinander in Konflikt geraten können. Dies zeigt sich vor allem auch auf der Ebene des nichtsprachlichen Ausdrucks und der nicht-sprachlichen Affektssignale (nach *Dornes, 1998*) in wechselseitiger Kommunikation (s. auch *Petzold, 2004h*). Eine achtsame Auflösung ist, auch als Supervisor:in beispielsweise auf Intuition und Bauchentscheidungen zu achten, entgegen des Postulats vieler Forscher:innen, sich das „Maximum an Techniken und Methoden anzueignen“ (vgl. *Reissmann*, unveröffentlichtes Skript). Das kann bedeuten, im freundlichen Gewahrsein, in Kontakt zu sich selbst, den/die Klient:in anzuschauen. Dabei kann achtsame Kommunikation ohne Bewertungsäußerungen dazu beitragen, dass die subjektive Wahrnehmung nicht entwertet wird und keine Konkurrenz zwischen den Perspektiven entsteht, sodass die Integrität der Beteiligten gewahrt wird. Dann kann ein gemeinsamer Suchprozess Verständnis und dadurch auch im Anschluss Veränderung ermöglichen.

Achtsamkeitsübungen im Vorfeld eines Supervisionstermins können vorherigen Stress in den Hintergrund treten lassen, sodass Supervisor:innen jeweils auch an stressvollen Tagen diese Beziehung anbieten können und den Supervisand:innen der Raum wechselseitiger Resonanzen und Empathie eröffnet werden kann.

Zudem beinhaltet das einführende Verstehen auch, dass Supervisor:innen

„Selektive Offenheit“ oder „partielle Teilhabe“ umsetzen und so durch das gezielte Einbringen eigener selektiver Erfahrungen Empathie auf Seiten der Klient:innen evozieren und überprüfen, ob das einführende Verstehen gelungen ist. So können Klient:innen „sich selbst besser [...] verstehen, Selbstempathie [...] und Einfühlung für andere Menschen“ (*Petzold*, 2003a, S 1037) entwickeln. Achtsamkeit und die Beobachtung der wechselseitigen Resonanzen hilft Supervisor:innen zu entscheiden, wann selektive Offenheit hilfreich sein kann.

Die achtsame Beobachtung gibt auch viele Hinweise auf das Befinden und die Zusammenarbeit in Teams oder Gruppen. *Petzold* schreibt schon 1998a: „Der Supervisor in der Gruppen- und Teamsituation wird deshalb sein Augenmerk auf die leiblichen Haltungen in der Gruppe, die Position der einzelnen Teilnehmer, auf die Anordnung im Raum richten, auf Nähen und Distanzen, auf offene und verschlossene Gesichter, auf Hinwendungen und Abwendungen. Die ‚Atmosphäre‘ einer Gruppe oder eines Teams, das ‚sozioemotionale Mikroklima‘ (*Petzold* 1969c) wird von der Gesamtheit nonverbaler Äußerungen und Arrangements bestimmt“ (*Petzold*, 1998a, 566).

#### **4.2.2 Herausforderungen in der Supervision und Selbstfürsorge**

Für Supervisor:innen kann der Fokus auf das Beobachten der Emotionen sowohl außerhalb der Sitzungen relevant sein als auch in den Terminen. Während der Termine kann beispielsweise Ärger oder Abneigung auftauchen, wenn ein Vorwurf geäußert wird. Auch können die Erzählungen der Supervisand:innen Ähnlichkeiten zu Erlebnissen im eigenen Leben haben (beispielsweise Konflikte mit Kolleg:innen). Die Beachtung dieser Emotionen und das kurze Benennen können schon helfen, diese zu akzeptieren und sich im Anschluss an den Termin mit ihnen zu beschäftigen. Ansonsten kann eine Atemregulation, die nebenbei geschehen kann, hilfreich sein. So kann eine professionelle Reaktion auf das Geäußerte erfolgen. Das regelmäßige Üben ist hierbei hilfreich.

Supervisionssitzungen können sehr herausfordernd sein. Beispielsweise können Teamsupervisionen, in denen eine heftige Gruppendynamik auftritt, auch

außerhalb der Sitzung noch im Gedächtnis bleiben und Supervisor:innen weiter begleiten. Grübeln, welche Interventionen hilfreich gewesen wären oder welche in einer kommenden Sitzung hilfreich sein könnten, können mit Ärger, Scham oder weiteren Emotionen gepaart sein. Neben einer inhaltlichen Klärung und dem Schaffen von Bewusstheit darüber in der Supervision kann im Bereich der Achtsamkeit sowohl eine Atemmeditation oder eine vorgeschlagene Übung von *Zarbock et al. (2012, S 109)* hilfreich sein. Der Fokus der Übung gilt dem Loslassen von belastenden Bildern und Reaktionen und verbindet eine Atemmeditation mit der Imagination der Person und der Beobachtung der hervorgerufenen Reaktionen (Körper, Gedanken, Handlungsimpulse oder Gefühle). Im Anschluss wird das hervorgerufene Bild bewusst losgelassen und die Reaktionen weiter beobachtet. Nun wird das Bild noch einmal aufgerufen und die Reaktionen beobachtet sowie Veränderungen wahrgenommen. Die Autor:innen beschreiben, dass häufig eine Distanz zum Bild und zu den Reaktionen beobachtet wird. Dies führt zum einen zu einer Selbstfürsorge des/der Supervisor:in und eröffnet die Möglichkeit, in der nächsten Sitzung wieder einen empathischen Raum zu eröffnen.

#### **4.3 Methodische Ansätze in der Supervision mit Klient:innen**

In der Supervision steht die ressourcenorientierte und fordernde Begleitung im Sinne eines salutogenetischen Ansatzes im Vordergrund. Die Ebenen der Kognition, Emotion und Volition werden für die Arbeit am lernenden Leib genutzt (*Reissmann*, unveröffentlichtes Skript; vgl. auch *Sieper, Petzold, 2002*).

Mögliche Ansätze zur achtsamen Arbeit mit Supervisand:innen sind (vgl. *Reissmann*, unveröffentlichtes Skript, ausgewählt und ergänzt):

- Sensibilisierungstraining zur Entwicklung der Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeit
- Förderung der Kompetenz und Performanz sowie der Souveränität

→ Stärkung der Rollenflexibilität und Handlungsfähigkeit durch differenzierte

## Wahrnehmung und der Entwicklung adäquater Reaktionsmuster

→ Förderung der Entwicklung von Selbstvertrauen

→ Training von Perspektivwechseln und Erlangen von Exzentrizität

→ Erkennen und Bearbeiten von Problemen und Entwickeln von Ressourcen und Potentialen

- Entwicklung von leiblicher Bewusstheit sowie für Entspannung und Anspannung zur Erreichung einer wachen und energievollen Gelöstheit
- Förderung des verbalen und nonverbalen Ausdrucks sowie der Kommunikation
- Arbeit an Werten und der Verbundenheit mit der Mitwelt
- Wahrnehmung von Veränderung

Um die komplexe Achtsamkeit zu fördern, entwickelten *Petzold* und *Orth* euthyme Basisübungen für die komplexe Achtsamkeit (*Petzold et al.*; 2012), die in der integrativen Supervision gut anwendbar sind.

Anleitung aus *Petzold et al.*, 2012e

**Intense-Audio** – Hin-und-Zuhören, “ganz Ohr sein”, um *feinhöriger* für die Botschaften von Anderen zu werden, dabei auch aufmerksam zu werden für die Reaktionen des Weg- oder Überhörens, des selektiven Hörens. Dabei wird methodisch immer zwischen aktivem Wahrnehmungsmodus (“Ich lausche aufmerksam hin und ich höre bewußt zu”) und rezeptivem Wahrnehmungsmodus gewechselt (“Ich bin offen, lasse die Geräusche, Klänge an mein Ohr dringen, meine Ohren sind weit offen zur Welt”). Der Wechsel der Modalitäten intensiviert und vertieft das Hören, aktiviert dabei auch Gedächtnisspeicher, welche dann auditive Information mit subliminalen, mnestischen Materialien anreichern, so dass auch das “Hören von Zwischentönen”, von “Mitgesagtem” verfeinert wird.

**Intense-Visio:** Hin-und-Zuschauen, “ganz Auge sein”. Hier werden Beobachtungsfelder mit dem aktiven Wahrnehmungsmodus betrachtet (“Ich sehe genau hin, ich schaue bewußt zu!”) oder man stellt sich offen für die Erfahrung, dass “Dinge mir in den Blick geraten, mir ins Auge fallen” – rezeptiver Modus. In der Intense-Visio kann ich z. B. Aufmerksamkeit für die “Sprache der Hände” des Gegenübers entwickeln, indem ich meine “*awareness*” auf die Gestik richte. Das macht *klarsichtiger* für die Befindlichkeit des Anderen, für sein Sich-Beziehen usw. Ein unaufmerksamer Lebensstil, der Andere nicht wahrzunehmen gelernt hat, kann durch solche übende Achtsamkeitspraxis verändert werden.

**Intense-Sensio:** Feinspüriges Hin-Spüren, sich ganz auf das “eigenleibliche Spüren” (*H. Schmitz, 1990*) einlassen, aktiv in sich Hineinloten, rezeptiv sich selbst leibhaftig “ins Gespür” kommen lassen, das vermittelt diese Übung integrativer Leib-Meditation. (...) Im Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen sind solche Erfahrungen differentiell anzuleiten. Dabei sind z. B. Übungen des “Gehens auf einer dünnen Linie”, eventuell mit der Imagination eines schwer zu erreichenden Zieles zur Stimulierung des vestibulären Systems und um Erfahrungen des “inneren Gleichgewichts/Ungleichgewichts” anzuregen, von großem Nutzen für die euthyme Erfahrung der Balanciertheit und Ausgewogenheit. In der Intense-Sensio geht es aber auch um die Auseinandersetzung mit den Inkorporationen, dem durch Interiorisierungen Aufgenommenen (*Petzold 2012e*), dem, was ich mir “zu eigen” gemacht habe (...)

#### **4.3.1 Entwicklung von Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeit**

Achtsamkeit bietet die Möglichkeit, den Aufmerksamkeitsfokus auf viele unterschiedliche Bereiche zu legen. In den Untersuchungen von Achtsamkeit in der Arbeitswelt wurde deutlich, dass Emotionen, Verhalten und Kognitionen große Relevanz haben sowie wichtige Elemente in der Supervision sind. Auch der Fokus auf die Emotionen sowie die damit verbundenen Gedanken ist ein wichtiges Element, je nach Ziel der Achtsamkeitspraxis (*Shapiro et al., 2006*). Das Üben, Emotionen, aber auch eigene Bewertungen wahrzunehmen, sie zu beobachten

und sie dadurch greifbar und beschreibbar zu machen, ist ein Wirkfaktor in der Supervision (*Petzold, 2003a*) und auch Teil von Achtsamkeit (*Bohus, Huppertz, 2006*).

Methoden der szenischen Beschreibung oder das Spielen von Situationen setze ich regelmäßig ein, sodass die Situation sehr bildhaft und leiblich in den Raum geholt wird. Hier kann das „Beobachten“ und „Beschreiben“ (*Bohus, Huppertz, 2006*) geübt werden und es ist häufig eine Herausforderung für Klient:innen keine Wertungen zu nutzen. Der Situation an sich und dem Kontext wird die gesamte Aufmerksamkeit zugewendet. Durch unterstützende Fragen der Supervisor:innen gelingt es Supervisand:innen leichter den Fokus zu halten. Durch das Hineinversetzen in die beschriebene Situation wird trainiert, wahrzunehmen, was genau passiert ist und kann auch verknüpft werden, dass Supervisand:innen zukünftig den Fokus darauf richten, was genau gerade passiert, ohne die Situation sofort verändern zu müssen. Auch hier ist ein achtsames Vorgehen günstig und wird durch genaue Beschreibungen der Situation und der eigenen Wahrnehmung gefördert.

Dies kann als achtsamer Moment in der Supervision beschrieben werden.

Eine weitere Übung, die Supervisor:innen zur Umsetzung im Alltag anregen können, ist ein bewusster Ortswechsel (zum Beispiel von einem Raum zum anderen). Statt im automatischen Modus von einem Raum zum anderen zu laufen oder zu rennen, kann angeregt werden, dieser Minute bewusste Aufmerksamkeit zu schenken. Vielleicht zu spüren, wie sich das Gehen anfühlt, wahrnehmen, ob ein langsamer oder schneller Gang passend ist und welche Empfindungen auftauchen. Wie fühlt sich die Berührung mit dem Boden beim Laufen an? Hier gibt es eine Überschneidung mit der Gehmeditation des MBSR, jedoch ist diese weniger formell und nicht angeleitet. Die Beobachtung, wie der Weg zurückgelegt wird, kann auch ein Indikator sein, ob aktuell Stress oder Druck empfunden wird oder Entspannung und Gelassenheit. Diese Übung ist auch bei hohem Zeitdruck gut umsetzbar.

In der Supervision wählte Frau A. als Thema die Achtsamkeit, um ihre beruflichen Sorgen anzugehen. Es entstand der Satz „Ich bin es wert, auf mich zu achten.“ Diesen Satz sollte sie mit nach Hause nehmen, ihm nachspüren und diesen kreativ visualisieren (aufgrund der langen Zusammenarbeit eine sehr frei gestellte Aufgabe). Dabei ist das dem Kapitel vorangestellte Gedicht entstanden. Zudem schrieb sie mir für diese Arbeit folgende Zeilen:

... Vorher jedoch, nachdem ich eine einzelne Blumenzwiebel gekauft habe, hatte ich den Wunsch, ihr das zu geben, wonach ich mich sehne: Fürsorge, Wärme und Schutz... Ich fühlte mich wie diese einzelne Blumenzwiebel. Jeden Tag beobachtete ich ihr Wachstum. Es war ein Zeitfenster, das ich mir ausschließlich für die tägliche Pflege meiner Zwiebel und der dann daraus gewachsenen Blume genommen habe. Daraus ist ein Ritual entstanden. Es war etwas Schönes und Friedvolles, was mir sehr gut tat. Eine Achtsamkeitsübung.

#### **4.3.2 Förderung der Kompetenz und Performanz sowie der Souveränität**

##### ***4.3.2.1 Stärkung der Rollenflexibilität und Handlungsfähigkeit durch differenzierte Wahrnehmung und der Entwicklung adäquater Reaktionsmuster***

Achtsamkeit stärkt entsprechend der Forschung die personale und soziale Kompetenz und Performanz und damit entsprechend auch die professionelle Kompetenz und Performanz. Auch wenn dies nicht das Ziel von Achtsamkeit ist, wird die Selbstregulation und das Selbstmanagement gestärkt. Zudem können Probleme bewusst und leichter angegangen werden. Häufig sind mit Emotionen automatisierte Verhaltensmuster verknüpft, die den Berufsalltag begleiten. Dies führt dazu, dass insbesondere in stressigen Situationen automatisierte Reaktionen ablaufen, mit denen der/die Supervisand:in unter Umständen selbst nicht zufrieden ist. Die Schärfung der Wahrnehmung und das Verständnis, nicht immer sofort eine Lösung zu haben, ist für viele sehr ungewohnt. Das Schärfen von achtsamem Beobachten und des Sich-Bewusstmachens aufkommender Bewertungen, die das Gehirn in Bruchteilen von Sekunden vornimmt, können automatische Reaktionen

hemmen bzw. unterbrechen. Hierzu kann eine Distanzierung von der Bewertung und einem Reagieren-Wollen bzw. –Müssen dienen.

Hier präzisiert der Integrative Ansatz auf neurowissenschaftlicher Basis den Umgang und die Wirkweise des Nicht-Bewertens. Der oftmals verwendete Begriff der wertfreien Haltung in der Achtsamkeitsliteratur ist ungenau und kann so verstanden werden, dass die bewertungsfreie oder wertfreie Haltung so verstanden wird, dass Bewertungen nicht mehr vorkommen (dürfen). Dies würde ein Dissoziieren von Bewertungen fördern, statt sie bewusst zu machen und dann mit einer „Veto-Kompetenz“ zu stoppen (*Petzold, Sieper, 2008a*). Entsprechend wird es dann möglich abzuwägen, welche Wertung und Reaktion in der gegebenen Situation in Kontext und Kontinuum passend ist. Diese Reaktion ist dann freier und unter professionellen Abwägungsprozessen gewählt.

#### **4.3.2.2 Training von Perspektivwechseln und Erlangen von Exzentrizität**

Im Kapitel 2 wurde schon beschrieben, dass Achtsamkeit durch die Metafertigkeit Reperceiving (Wahrnehmung) unter anderem auf die Emotionen wirkt. Die Möglichkeit, wahrzunehmen, dass die eigenen Emotionen nur Emotionen sind, sich verändern und aushaltbar sind, kann den Blick wieder weiten und zur Einnahme einer exzentrischen Perspektive führen. *Zarbock et al. (2012)* sprechen von der Dritte-Person-Perspektive.

Die Fähigkeit des Reperceivings (*Shapiro et al., 2006*), sich durch das Beobachten der eigenen Emotionen, Empfindungen oder Wahrnehmungen zu distanzieren und Automatismen zu unterbrechen, weist einige Ähnlichkeiten zum integrativen Konzept der Exzentrizität (Betrachtung von „Außen“ nach „Innen“ beispielsweise durch die Augen einer anderen Person oder durch einen Wechsel des Standortes; *Petzold, 2007a*) in der integrativen Supervision auf. Auch die Dritte-Person-Perspektive (*Zarbock et al., 2012*) beschreibt ein ähnliches Konstrukt. Dabei kann neben dem genannten Perspektivwechsel (z.B. Beschreibung einer Situation aus den Augen von Kolleg:innen) auch ein innerer Perspektivwechsel angeregt werden. Dabei nimmt der/die Supervisand:in die Rolle eines/-r Beobachter:in ein und beschreibt die Situation mit den Phänomenen, den aufkommenden Emotionen, Kognitionen und Verhalten. Erkenntnisgewinne können durch das Einsetzen von Achtsamkeitsübungen verstärkt werden. In der integrativen

Supervision gehört der sprachliche Austausch über das außerhalb der Supervision Erlebte zum Erkenntnisgewinn dazu, da so ein tieferes Verstehen angeregt werden kann (Tiefenhermeneutische Spirale).

Fragen, wie sie auch aus anderen Verfahren bekannt sind (z.B. Psychodrama, Systemik), können dabei hilfreich sein:

- Könnte diese Zimmerpflanze genau beobachten, was würde sie sehen?
- Was genau konnte Ihr Kollege bei Ihnen beobachten?
- Wenn Sie sich in die Rolle ihrer Klientin versetzen, was sieht sie genau und wie wirkt Ihr Verhalten auf sie?

Die letzte Frage kann beispielsweise auch mit einem Stuhlwechsel umgesetzt werden, sodass die achtsame Einnahme der Perspektive der Klientin leichter fällt. Hierbei kann dann gefragt werden „Wie genau sitzt die Klientin auf dem Stuhl?“, „Was hat sie für Kleidung an?“, „Wohin guckt sie / wie ist ihr Blick?“, um eine Einfeldung in die Rolle zu erleichtern.

#### ***4.3.2.3 Förderung der Entwicklung von Selbstvertrauen und Souveränität***

##### *Das Konzept der „persönlichen Souveränität“ (Petzold, Orth 2014)*

Ein häufiges Ziel in meinen Supervisionen ist, dass Klient:innen „souveräner“ werden möchten, um in für sie schwierigen Situationen angemessen und professionell reagieren zu können und nicht in durch Emotionen ausgelöste Handlungsimpulse zu verfallen, die sie als wenig kontrollierbar erleben.

Persönliche Souveränität in der integrativen Supervision schließt psychologische Konzepte wie Selbstwirksamkeit, Selbstwert oder die Kontrolltheorie ein, sowie anthropologische und philosophische Konzepte. Die Arbeit an der persönlichen Souveränität ist Identitätsarbeit, die Arbeit des Selbst mit sich selbst, der eigenen Sozialisation und Entwicklung im Kontext und Kontinuum. Die Beschäftigung mit der eigenen Identität ist jedoch ohne eine Bezugnahme auf andere nicht möglich, sodass die Auseinandersetzung mit anderen notwendig wird, also Ko-Respondenz-Prozesse entstehen und dadurch Wertschätzung von Andersartigkeit sowie das

„Engagement für die Integrität Anderer“ entwickelt werden kann (*Petzold, 2007a*). So kann eine fundierte supervisorische Beziehung entstehen, jedoch auch fundierte Kollegialität am Arbeitsplatz (*Petzold, 2007a*). Die Beachtung der inneren Vorgänge, ohne sie sofort zu bewerten und möglicherweise abzuwerten, kann die Identitätsarbeit erheblich erleichtern. So ist Arbeit an der persönlichen Souveränität schon seit jeher durch achtsamen Kontakt geprägt.

Achtsames Beobachten ist auch hier wieder wichtig, um die Freiheit zu entwickeln, nicht immer reagieren zu müssen. Die Erfahrung, dass Gedanken nur Gedanken sind und keine tatsächlichen Aussagen über die eigene Person beinhalten, kann eine Erfahrung von Achtsamkeit sein und ebenso ein Ziel in der Supervision. Der Fokus liegt dabei nicht auf der Veränderung des Gedankens, sondern auf dem Erkennen, Beobachten und Erforschen.

Das Gewinnen von Erfahrungen über den Zugang der Fokussierung auf die Gegenwart, über die intensivere sinnliche Wahrnehmung sowie die Erfahrung von Präsenz und Prägnanz können zu neuen Erkenntnissen führen und die Arbeit mit sich selbst fördern. Wirklichkeit und Gefühle werden in Offenheit und Veränderbarkeit akzeptiert mit der Folge größerer Unabhängigkeit. Auf dem Hintergrund der Leere bildet sich eine Vielfalt ab, die eine Deutungsoffenheit von Welt und sich selbst erlaubt (*Reissmann, unveröffentlichtes Skript*).

Formale Übungen können helfen, dass in supervisorischen Methoden ein tieferes Verständnis entwickelt wird. So kann vor einer Methode, wie zum Beispiel dem Gestalten der IPS-Map (inner place of sovereignty- Map, *Petzold, 2007a*) eine Achtsamkeitsübung zur Einstimmung, Fokussierung und Wahrnehmungsschärfung eingesetzt werden. Dies kann zu einer höheren Kreativität führen und dazu, dass die Übung weniger kopflastig ausgeführt, sondern tatsächlich intuitives Gestalten möglich wird. Durch eine achtsame Fokussierung sowie das freundliche Annehmen der dabei auftauchenden Emotionen und Kognitionen (Bewertungen), ohne dass diese in den Vordergrund treten und handlungsleitend werden, kann so eine innere Freiheit nur in dieser Übung entstehen und eine fundierte Auseinandersetzung gefördert werden.

Innere Souveränität ist sowohl geprägt von empathischer Kontaktgestaltung als auch von selbstwirksamem und bewusst entschiedenem Handeln. Dies sind alles Aspekte, die auch durch die Achtsamkeitspraxis geübt und gefördert werden. Das

Unterbrechen von Automatismen durch ausgelöste Emotionen ermöglicht die Auswahl von geeigneten Verhaltensweisen oder Copingstrategien. Dies kommt wiederum den Klient:innen der Supervisand:innen zugute, die beispielsweise in Wohngruppen, Schulen oder Pflegeheimen tätig sein können.

Anleitung IPS-Map (aus Petzold, 2007a, 232f)

*IPS-Map\* – Instruktion*

*Menschen, die sich wohlfühlen, die sich in ihrer Arbeit und in ihrem sozialen Zusammenhang, sicher und kompetent erleben, die Dinge, die sie tun, selbstverständlich und aus „innerer Freiheit“ tun, befinden sich in einer Lebenslage, die man mit dem Begriff „**Souveränität**“ kennzeichnen kann. Im Unterschied zu einer solchen „**souveränen Lage**“ sprechen wir von „**persönlicher Souveränität**“ erst dann, wenn es einem Menschen gelingt, auch in schwierigen Situationen, unter äußerem Druck oder bei Belastungen seine innere Ausgewogenheit zu behalten und in Freiheit mit Ruhe, Gelassenheit, Überzeugungskraft zu reagieren. Er strahlt dann eine Souveränität aus, die aus seinem innersten Wesenskern zu kommen scheint und die keinen Überlegenheitsgestus braucht, weil um ihn eine Atmosphäre entsteht, die von einer „natürlichen Autorität“ charakterisiert ist. Spricht man mit solchen Menschen über deren „persönliche Souveränität“, so berichten sie von einer „inneren Gewissheit“, von einer Kraft, kreativem Elan, einer Freude an sich selbst, die sie „tief innen“ in sich spüren. Die meisten Menschen kennen Momente, in denen sie sich in einer „souveränen Lage“ erleben. Manche kennen auch Perioden, in denen sie das Gefühl „persönlicher Souveränität“ hatten, aber es gibt nicht allzu viele Menschen, die diese Qualität als stabile Persönlichkeitseigenschaft ausgebildet haben. Es erfordert Investition, systematische Selbstentwicklung und ein förderndes soziales Netzwerk, die richtigen Menschen, von denen man Wertschätzung, konstruktive Kritik, Qualitäten einer „**fundierte Kollegialität**“ erfährt, Kollegialität, die von Aufrichtigkeit, Herzlichkeit, wechselseitigem Respekt und Integrität getragen ist.*

*Mit dieser kurzen Einführung in das Konzept der „persönlichen **Souveränität**“*

wollen wir beginnen, uns dem „**inneren Ort der Souveränität**“ anzunähern. Denken Sie einfach einmal an Situationen in Ihrem Leben, wo Sie sich in einer „souveränen Lage“ befanden haben. Versuchen Sie, sich diese Situation so konkret wie möglich ins Gedächtnis zu holen. Die Umstände, die Zeit, die Personen, die Aufgabe ... Sind es mehrere Situationen, so lassen Sie diese an sich vorüberziehen, bis Ihnen eine besonders deutlich und klar wird. Versuchen Sie, in sich hinein zu spüren, nachzuspüren, wo Sie Ihre **Kraft**, Ihre **Sicherheit** im leiblichen Selbstempfinden besonders klar spüren. Das kann im Brustraum sein, im Bauch, im Kopf, in den Händen, eigentlich an jedem Ort Ihres Körpers. Zuweilen handelt es sich auch um eine „Atmosphäre“ allgemeinen Wohlbefindens, die den ganzen Körper erfüllt ... Wenn Sie mit einem solchen konkreten Ort in Kontakt sind, legen Sie Ihre Hand auf diese Stelle ... Wenn Sie von einer Atmosphäre oder Stimmung erfüllt sind, so lassen Sie sich noch tiefer in sie hineinsinken ... Beginnen Sie dann, mit den Farben auf dem Ihnen vorliegenden Blatt Ihr Erleben zu gestalten. Wählen Sie eine Farbe aus, die Ihr Erleben des „**inneren Ortes der Souveränität**“ oder die Atmosphäre einer souveränen Lage besonders deutlich zum Ausdruck bringt, und fangen Sie an, mit Formen, Farben und Symbolen ein „Bild Ihrer Souveränität“ zu gestalten. Verwenden Sie für die Darstellung den auf Ihrem DIN-A-1-Blatt eingezeichneten Rahmen. (...)

Die Auswertung ist grundsätzlich mit verschiedenen Methoden möglich (vgl. *Petzold, 2007a, 233f*). Im Kontext der Supervision verwende ich eine erlebnisaktivierende Betrachtung des Erstellten in Ko-Responzenz mit den Klient:innen. Es können Wirkungen der Farben und Formen betrachtet werden, die Bewertungen des/der Klient:in angeschaut, die jeweiligen Gedanken beim Erstellen sowie eine Reflexion auf unterschiedlichen Ebenen oder „Konzepte gegen den Strich“ (*Petzold, 2007a, 233*) durchdacht werden. Auch eine Erzählung (statt eines schriftlichen Kommentars) kann in der Supervision Platz finden, um Atmosphärisches und unbewusste Dynamiken zu betrachten.

### Probleme, Ressourcen, Potentiale (PRP)

„Eine wesentliche Aufgabe von Beratung, Supervision, Coaching, Therapie besteht

darin, etwaige durch falsche Bewertung, fehlendes Wissen, Kompetenz oder unzureichende Performanz/Skills blockierte Ressourcen nutzbar zu machen, durch neue ‚intelligente Konnektivierungen‘ verschiedener *Ressourcenbestände* weitere Nutzungsmöglichkeiten vorhandener Quellen zu erschließen oder durch den umsichtigen Einsatz vorhandener Mittel neue Ressourcen aus dem KONTEXT zugänglich zu machen“ (Petzold, 1997p zitiert nach idem 2007a).

Das integrative Ressourcenmodell (Petzold, 2007) beschreibt, wie Probleme durch Ressourcen und aktivierte Potentiale angegangen werden können.

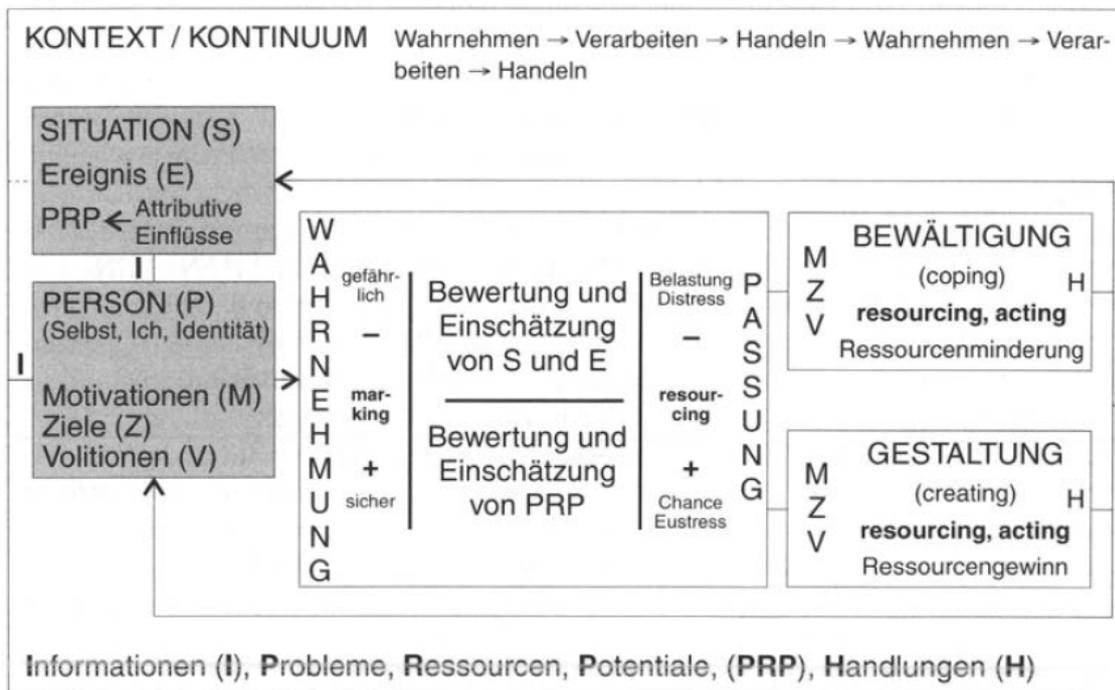


Abb. 4: Integratives Modell des Ressourcengebrauchs: Situations-, Ereignis-, Problem- und Ressourcenwahrnehmung (perception); Ressourcenklassifizierung (marking), -bewertung (valuation), -einschätzung (appraisal) resultiert in Ressourcenbereitstellung (resourcing), Erwartungsbildung und Ressourceneinsatz bzw. -nutzung (acting)

Petzold (2007) erläutert die Abbildung der integrativen Ressourcentheorie wie folgt: „KONTEXT/KONTINUUM als raumzeitliche Konfiguration umfassen das personale System und seine Systembezüge, d.h. die Person, die in ihrer Zeitlichkeit (Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftsbestimmtheit) und in ihrem relevanten Umfeld einen bestimmten Ausschnitt als Situation (*W. I. Thomas*) wahrnimmt und determiniert. Die Situation ist also der Person phänomenal gegeben bzw. wird in sozialkonstruktivistischer Sicht von ihr und durch die Gegebenheiten von KONTEXT/ KONTINUUM konstituiert (deshalb gestrichelte Linie zum Kontext hin). Die Person mit ihren Persönlichkeitsdimensionen „Ich, Selbst und Identität“, ihren

Motivationen, Zielen, Volitionen (*Petzold*, 1992a, 527, 1997e) einerseits und die Bedingungen der Situation mit ihren von attributiven Einflüssen bestimmten Problemen, Ressourcen, Potentialen andererseits konstituieren Ereignisse (events).

Weil wir die Zeitdimension betonen, Handlungsantriebe (Motivationen) und Handlungsentschlüsse (Volitionen) von Vergangenheitseinflüssen, Gegenwartsbedingungen und Zukunftsvisionen (Ziele, Pläne, Hoffnungen etc.) bestimmt sehen, bevorzugen wir gegenüber dem Begriff „Feld“ (*K. Lewin*) den des „KONTEXT/KONTINUUMs“. In ihm als Makrostruktur sind „Probleme, Ressourcen und Potentiale“ (PRP), darunter die PRP der Person sowie die PRP der Situation enthalten.

Die Person nimmt den KONTEXT/KONTINUUM-Ausschnitt und sich selbst in dieser Situation mit den verfügbaren PRP und vorhandene Zuschreibungen von anderen, d.h. attributive Einflüsse, wahr sowie das jeweilige Ereignis im Zeitablauf, d.h. in positiven und negativen Ereignisketten (*Petzold et al.*, 1993, Abbildung 12), die memoriert und antizipiert werden. Möglichen Zukunftshorizonten mit ihren emotionalen Positiv- oder Negativtönungen und ihren Zielen (Z) kommt dabei eine besondere, handlungsbestimmende Bedeutung zu. Die aus dem KONTEXT und dem Körper kommenden, durch die Sinne vermittelten WAHRNEHMUNGEN (perceptions) gelangen als Informationen (I) nach dem Modell von *LeDoux* (1992, 1996) über den Thalamus in das limbische System, werden im psychophysiologischen processing der Amygdala klassifiziert (marking, z.B. als gefährlich/ungefährlich), d.h. auch basal emotional markiert. Gleichzeitig erfolgen, so erforderlich, unmittelbar „Notreaktionen“ (emergency reactions).

WAHRNEHMUNG (perception) und HANDLUNG (acting) sind also auf dieser Ebene unmittelbar verschränkt. Dann werden die Informationen mit der Markierung zu komplexerem emotiven und kognitiven processing an den Hippokampus weitergeleitet. Dort folgt eine grundsätzliche Gesamtbewertung (valuation) aufgrund archivierter Erfahrungen und es erfolgt auch ein acting – wenn es angezeigt ist –, als „affektive Reaktion“.

Der durch die Valuation angereicherte Informationsstrom wird zu den höheren Zentren, d.h. dem präfrontalen Cortex weitergeleitet. In diesem findet eine differenzierte Einschätzung (appraisal) der Feinstruktur sowohl der Situation und des Ereignisses als auch der eigenen PRP im Prozess von

„Wahrnehmung/Verarbeitung/Handlung“ (*Petzold/Orth*, 1994a, 258) statt, wobei aufgrund der kognitiven Appraisals „besonnenes Handeln“ möglich wird. In jedem Schritt dieses gesamten Ablaufs (perception → marking → valuation → appraisal → action) werden Ressourcen mobilisiert (resourcing), erfolgen Erwartungsinduktionen und können erforderliche Handlungen in spezifischer Form (acting) erfolgen – z.B. Notreaktionen bei traumatisch-überstimulierenden Informationen, die sogar Blockierungen ablaufender Prozesse (amygdala hyperarousal, Panikreaktion) zu bewirken vermögen (*LeDoux*, 1996).“

Die komplexe Achtsamkeit kann hierbei eine Möglichkeit sein, Ressourcen und Potenziale im Kontext und Kontinuum zu entwickeln.

Neben verschiedenen kreativen Methoden der IT zur Ressourcenaktivierung kann auch die Fokussierung auf die Natur, die Verbundenheit mit der Umwelt Ressourcen und Potenziale freisetzen. Ein Ortswechsel in den Park oder Wald kann den Fokus verändern. Hier kann die Beobachtung des eigenen Leibes in der Verbundenheit mit der Umwelt geübt werden und eine kurze „Green Meditation“ (z.B. *Petzold, Orth*, 2021a) eingeführt werden.

Es „werden ko-kreative Aktionsfelder ‚in der, mit der und durch die Natur‘ bereitgestellt, um Probleme zu lösen oder Ressourcen und Potentiale zu entwickeln (PRP Perspektive). Es sind immer zugleich Projekte für die Menschen und für die Natur, denn beides ist untrennbar verbunden“ (*Petzold*, 1997p/2007a 8ff; *Petzold*, 2016i).

*Petzold* (2016i) beschreibt weiterhin, wie komplexe Achtsamkeit als Teil von „Green Care“ zu den Zielen von Supervision beitragen kann:

„GREEN CARE nutzt die Natur und ihre Möglichkeiten für das ‚Naturwesen Mensch‘ mit spezifischen Strategien zur Lösung von Problemen (P), zur Generierung von Ressourcen (R), um heilende, protektive und resilienzbildende Prozesse zu fördern und darüber hinaus zum Eröffnen von Potentialen (P) des „health enrichment“ und zu einem GREEN CARE Empowerment anzuregen. Die PRP Strategien des GREEN CARE dienen der Bereicherung von Gesundheit und

eines Lebensgefühls der Vitalität, Frische und Zuversicht“ (idem, 2016i, 262).

Dies ist in der heutigen Zeit etwas, das gerade in den Bereichen der Fragestellungen zum Thema Gesundheit, Burnout (-Prävention), aber auch Umgang und Angebote für Klient:innen / Patien:innen von besonderer Bedeutung ist.

Durch komplexe Achtsamkeit kann ein Handeln entwickelt werden, welches „wiederum [...] erneut in achtsames Wahrnehmen→ Erfassen→ Verstehen→ Erklären→ und wiederum neues Handeln [führt] – eine permanente ‚hermeneutische Spirale‘. Das bedeutet auch, dass die Chance besteht, in diesen spiraligen Entwicklungsprozessen an Kompetenzen und Performanzen zu wachsen, in Aktionen des ‚Caring for nature‘ auch kompetenter in achtsamen Caring-Prozessen zu werden“ (Weinstein et al., 2009, zitiert nach Petzold, 2016i).

Es kann so eine „fundierte Konvivialität“ entstehen, die alle Lebewesen einschließt, und auch sich dementsprechend eine Haltung entwickeln, die den gesamten Kontext berücksichtigt. So kann sich der Blick weiten und neue Perspektiven ergeben sich, die im Alltag durch einen eingeeengten Blick, Personalmangel, Stress oder herausfordernde Aufgaben verloren gehen. Es entsteht eine solidarische Verbundenheit, was Gefühle von Empowerment fördert (Petzold, 2016i), sodass durch sinnhaftes Handeln Kompetenzen und Performanz gefördert werden.

### **4.3.3 Entwicklung von leiblicher Bewusstheit sowie für Entspannung und Anspannung**

Die Wahrnehmung von Leiblichkeit ist in der Integrativen Supervision, wie oben beschrieben, bereits stark verankert. Die Übungen werden in die Sitzungen eingebaut und immer wieder für die Arbeit am vereinbarten Ziel genutzt. Hier soll nun zusätzlich auf die Entwicklung leiblicher Bewusstheit durch komplexe Achtsamkeit eingegangen werden.

Das Konzept des informierten Leibes ist die Voraussetzung, um die Informationen, die der Leib bietet, auch in der Supervision nutzbar zu machen. Das eigenleibliche

Spüren kann als informelle Übung der Aufmerksamkeitsfokussierung auf den Körper und die inneren Vorgänge beschrieben werden. Die Aufgabe, während eines Gespräches die Beobachtung auf die inneren Prozesse zu lenken, festzustellen, wie die Körperhaltung ist, ob sich Muskeln verspannt oder entspannt haben, und welche Prozesse im Körper noch geschehen, kann neue Erkenntnisse bieten. Auch bei dieser Beobachtung wird phänomenologisch vorgegangen und die Aufgabe nicht mit dem Ziel durchgeführt, eine sofortige Veränderung zu erlangen. Hier geht es um das Beobachten und Beschreiben und das Verständnis, was bei der Besprechung bestimmter Situationen auftaucht.

Die Haltung von Supervisand:innen kann bereits Auskunft darüber geben, ob sie sich in einem Zustand von bewusster Wahrnehmung befinden oder ob die Sensibilität dafür eingeschränkt oder nur auf bestimmte Aspekte (wie zum Beispiel Kopfschmerzen) reduziert ist.

Das Fördern Komplexer Achtsamkeit in der Supervision führt zu einem tieferen Verstehen des Selbst und vertieft die Fähigkeiten des Eigenleiblichen Spürens. *Petzold* und *Orth* (2021a) beschreiben Green Mediation (GM) als eine Möglichkeit, sich selbst und die Welt besser kennen zu lernen:

„Die Praxis von GRÜNER MEDITATION/GREEN MEDITATION ist darauf gerichtet, Menschen ein breiteres und tieferes Selbstverstehen und Weltverstehen zu vermitteln durch Erschließen von ‚Grünerleben‘ und der ‚Leibresonanzen‘ auf solches Erleben, wie es in Naturerfahrungen oft spontan aufkommt als ‚spontane Green-Meditation-Effekte‘ und durch Einüben in ‚komplexe Achtsamkeit‘ vertieft wird. GM eröffnet Möglichkeiten der Selbsterforschung durch intensiviertes ‚Eigenleibliches Spüren‘ (*Schmitz*, 1965, 1990), fokussiertes Wahrnehmen von ‚Leibinseln‘, des ‚Auslotens‘ als eines Lotens in der eigenen ‚abskonditiven Tiefe‘, in der eigenen Unergründlichkeit GM erschließt ‚Quellen der Kraft‘ für die eigene Lebensgestaltung, d.h. für die Entwicklung ‚persönlicher Souveränität und Lebenskunst‘“ (*Petzold*, 1999q; *Petzold, Orth*, 2014) „auf dem WEG durch das Leben“ (*Petzold, Orth*, 2004b; hier 6).

Zudem besteht nach *Reissmann* in der integrativen Supervision „eine fördernde und ressourcenorientierte Aufgabe (...) darin, das Empfindungsvermögen und das

Fühlen zu intensivieren, sodass im Fluss des Erlebens Blockaden, Verengungen und andere Beeinträchtigungen erkannt und behoben werden können“ (*Reissmann*, unveröffentlichtes Skript). In der aktuellen Zeit erleben viele Arbeitnehmer:innen, dass sie durch das viele Sitzen, die Arbeit am Computer und Stress, hohe Anspannungen und Muskelverspannungen entwickeln. Der Fokus auf das Erlernen und Intensivieren der Bewusstheit über Körperempfindungen sollte daher Teil von Supervision sein (*Reissmann*,). So kann die Verschiebung der Aufmerksamkeit von kognitiven Prozessen auf die sinnliche Wahrnehmung zu neuen Informationen führen und Supervisand:innen ermutigen, den Leib als Informationsquelle für Stress oder Wohlbefinden wahrnehmen zu können. Sowohl informelle Übungen als auch formelle Übungen wie zum Beispiel eine Körperreise (zum Beispiel den Bodyscan) können bei der Fokussierung helfen. Im Gespräch können beispielsweise folgende Fragen gestellt werden:

- Wenn Sie sich nun auf Ihren Körper konzentrieren, wo können Sie etwas spüren?
- Nehmen Sie eine Veränderung in Ihrem Körper wahr?
- Wiederholen Sie diese Bewegung noch einmal und beobachten, was diese bei Ihnen auslöst.
- Wo spüren Sie Anspannung? Wo spüren Sie Entspannung?

Weitere Lern- und Forschungsfelder können entstehen, wenn der/die Supervisor:in anregt, sich mit folgenden Fragen zu beschäftigen:

- Wie reagiere ich auf Signale, die von einer Person, einer Gruppe oder einem Setting ausgehen und auf mich einwirken?
- Verspanne ich mich, fühle ich mich entspannt?

Bei einem Spaziergang kann der Fokus immer wieder auf das eigenleibliche Spüren im Kontext der Umwelt gerichtet werden.

Zudem können kurze Instruktionen (vgl. *Petzold, Orth, 2021a*) für die Supervision den Fokus auf die Verbundenheit in der Natur fördern: „Öffnen Sie alle Sinne und lassen Sie die Natur auf sich wirken... von der Natur berühren...“. Bei längeren

Supervisionsprozessen kann dies natürlich noch vertieft werden (siehe *Petzold, Orth, 2021a*). Im Kontext der Supervision kann hier schon eine Reflexion geschehen.

- Wie wirkt die Umwelt/Natur auf mich?
- Wie „stehe“ ich in der Welt?
- Wo kann ich mich/ die Welt spüren?
- Wie unterscheidet sich dieses Gefühl von dem, wenn ich arbeite?
- Wie kann ich dieses Gefühl/ die Verbundenheit auch im Alltag oder im Arbeitskontext herstellen oder gestalten?

*Reissmann* (unveröffentlichtes Skript; vgl. *Petzold, 1988n*) fasste folgende leibbezogene prozessorientierte Interventionen in der supervisorischen Praxis zusammen:

Aus *Reissmann* (unveröffentlichtes Skript):

### **Sensibilisieren (Awareness-Training)**

- Körpersymbole der Sprache aufgreifen („Ihnen geht etwas unter die Haut“ usw.)
- Fokussierung der Selbstwahrnehmung auf Leiblichkeit: Ansprechen von Haltungen
- Körpersymbolik (z. B. gebückte Haltung, gesenkter Kopf, Hand auf der Brust etc.); Lenken der Aufmerksamkeit auf körperliche Regungen und Empfindungen („Wo und wie spüren Sie das im Körper?“)

### **Verdeutlichen eines Konflikts**

- rudimentäre Handlungsimpulse und Gesten aufgreifen und zum Ausdruck führen
- Aufgreifen von Mikrobewegungen (z. B. unwillkürliches Ballen der Faust, Schieben mit den Beinen)
- ein Gefühl, eine Stimmung in einer Haltung ausdrücken/verkörpern
- Skulpturierungsvorschläge unter Einbeziehung der Gruppe (z. B. in der

Team- oder Gruppensupervision)

- Fokussieren von Körperempfindungen. Diese (z. B. grummelnder Magen, pochender Kopfschmerz) kann man „auf einen Stuhl setzen“ und mit ihnen in Dialog treten.

Stress stellt ebenfalls einen häufigen Anlass von Supervision dar.

Ziel von Achtsamkeit ist es unter anderem, statt einer automatischen oder habituellen Stressreaktion zu einem achtsamen Umgang mit Stress zu kommen (Kabat-Zinn, 1990/2013). Der Fokus auf die körperliche Ebene und Wahrnehmung von Entspannung und Anspannung sowie die bewusste Steuerung je nach Anlass kann erlernt werden und wird auch von der integrativen Supervision unterstützt. Neben der informellen Achtsamkeitsübung „Was spüren Sie?“ oder „Wo spüren Sie den Stress?“ kann auch der sogenannte Bodyscan eingesetzt werden, zunächst um die Wahrnehmung zu fördern. Häufig hat diese Übung durch die Fokussierung auf den Körper eine stressreduzierende Wirkung.

#### **4.3.4 Kommunikation und soziale Kontakte**

Kommunikation ist ein äußerst wichtiges Mittel bei Begegnungen von Menschen, sei es im privaten oder beruflichen Kontext. Als Beziehungswesen lernen wir bereits sehr früh, Bindungen zu Bezugspersonen aufzubauen (*Rechtschaffen, 2016*). Viele Menschen haben gelernt, nach außen hin sich auf eine bestimmte Art und Weise zu verhalten, entsprechend den Erwartungen des Gegenübers. Beispielsweise zeigen sie ein Lächeln, obwohl sie traurig oder nervös sind (*Rechtschaffen, 2016*). Dies betrifft sowohl den/die Supervisand:in als auch deren Klient:innen, Schüler:innen oder Patient:innen. Achtsamkeit auf diese Prozesse kann helfen, sich darüber klar zu werden, ob dieses Verhalten in unserem Sinne ist oder vor allem dazu dient, (angenommene) Erwartungen anderer zu erfüllen. Im Anschluss kann eine authentische Präsenz entwickelt werden, die alle Aspekte menschlicher Kommunikation berücksichtigt.

Eine bewusste und achtsame Kommunikation anzuregen ist ein Ziel von Supervision. In dieser schnelllebigen Welt wird manchmal vergessen, genau

zuzuhören, oder dies im Sinne von Zeitmangel als nicht wesentlich erachtet.

Fragen hierzu können sein:

- Was sind die Bedürfnisse hinter dem Geäußerten?
- Was sind die Ursachen?
- Welche Gefühle entstehen bei mir durch das Gesagte?
- Welche Bedürfnisse und Werte werden angesprochen?

Schnell ist sonst eine automatische Reaktion abgerufen, insbesondere in konflikthaften Situationen. Eine achtsame Kommunikation fokussiert genauso auf das Zuhören wie auch auf die eigene Reaktion darauf.

Ein häufiges Beispiel in meiner Supervision sind Elterngespräche von Lehrkräften. Hier gibt es immer wieder Missverständnisse und auf beiden Seiten Unverständnis über Verhaltensweisen.

In der Regel hat dann keine achtsame Kommunikation stattgefunden. Hier kann neben den oben genannten Fragen reflektiert werden:

- Wie kann achtsame Kommunikation gelingen?
- Was passiert in mir, wenn ich in einem Konflikt mit Eltern stecke?
- Welche Körperwahrnehmungen sind vorhanden (wenn die Eltern den Raum betreten, wenn ...?)
- Welche Gefühle tauchen auf?
- Wie äußern sich diese in der Kommunikation?
- Verurteile / Bewerte ich mein Gegenüber?

Durch die Übung Intense-Audio in Alltagsgesprächen oder in der Supervision kann geübt werden, wahrzunehmen, wo die Aufmerksamkeit im Gespräch hingeht.

#### **4.3.5 Werte, Ziele und Verbundenheit mit der Welt**

Die Globalziele der integrativen Supervision sind eine Humanisierung des

Lebenszusammenhangs, Gewährleistung von Integrität für Menschen, Gruppen und Lebensräume sowie die Gewährleistung von Intersubjektivität. Achtsamkeit hat in der aktuellen westlichen Welt keine Veränderungsabsicht. Immer mehr Autor:innen kommen jedoch zu dem Schluss, dass auch Achtsamkeit eine ethische Implikation beinhaltet (vgl. komplexe Achtsamkeit; *Petzold*, 2016i, 2017f; *Altner*, 2016). Die komplexe Achtsamkeit der integrativen Theorie bezieht sich nicht nur auf die kognitiv-körperliche Ebene, sondern ebenfalls auf gesellschaftlich-ökologische Aspekte, indem die Wahrnehmung auf kollektive Themen ausgeweitet wird und eine Verantwortlichkeit impliziert ist.

Ein wichtiger Aspekt ist die Konvivialität, also das Gestalten eines „fürsorgenden und zugewandten Miteinanders, ein verbindliches Engagement und Commitment für das Wohlergehen der/des Anderen“ (*Orth*, 2010, *Petzold*, 1988n, *Petzold*, 2017f).

Durch die Herausarbeitung und das Verstehen des „Mit der Welt und den Menschen in Verbindung Stehenden“ wird eine Gefährdung der Umwelt und des Miteinanders salienter, sodass u.a. Supervision auch politische Praxis fördern muss (vgl. *Petzold*, 2017f). Ziel von Supervision ist daher immer auch eine Sensibilisierung für die Umwelt, das soziale Miteinander und die soziale Welt („social world“).

„Supervisor:innen haben eine besondere Verantwortung, die Folgen hinter den Folgen ab(zu)schätzen und zu antizipieren, wer für die Folgen zahlen wird. In der Regel sind dies die Schwächsten der Gesellschaft“ (*Leitner, Petzold*, 2010, 41). Dementsprechend müssen Leib und Lebenswelt sowie ihre Verletzlichkeit und Zerstörbarkeit nach *Petzold* (2017f) in den Fokus rücken. Damit stellt *Petzold* auch Bezüge zu politischen Kontexten her. Der Leib wird politisch, wenn er durch eigenleibliches Spüren als in den Weltzusammenhängen eingebettet betrachtet wird und dadurch die Verbundenheit zur Lebenswelt und der Sozialwelt deutlich wird (*Petzold, Orth*, 2017a).

Das Praktizieren komplexer Achtsamkeit ermöglicht Supervisor:innen und Supervisand:innen eine intersubjektive Grundhaltung der Gelassenheit (Zentrität), der Übersicht von außen (Exzentrität) sowie eine Zugewandtheit anderen Mitmenschen und der Welt gegenüber (Konvivialität; *Petzold*, 2017f).

„**Konvivialität** ist ein Term zur Kennzeichnung eines ‚sozialen Klimas‘ wechselseitiger Zugewandtheit, Hilfeleistung und Loyalität, eines verbindlichen Engagements und Commitments für das Wohlergehen des Anderen, durch das sich alle ‚Bewohner‘, ‚Gäste‘ oder ‚Anrainer‘ eines ‚Konvivialitätsraumes‘ sicher und zuverlässig unterstützt fühlen können, weil Affiliationen, d.h. soziale Beziehungen oder Bindungen mit Nahraumcharakter und eine gemeinsame ‚social world‘ mit geteilten ‚sozialen Repräsentationen‘ entstanden sind, die ein ‚exchange learning/exchange helping‘ ermöglichen“ (Petzold, Orth, Sieper, 2014a, 594).

Damit dies gelingen kann, braucht es „eine resonanzfähige und wache Persönlichkeit“, die in der Praxis ihr Bewusstsein schärft und verfeinert (Petzold et al., 2012). Dies kann in der Supervision gefördert werden.

Durch die Metahermeneutik wird die Reflexion der Interpretationen der Supervisand:innen angeregt. Dies kann durch die „philosophische Kontemplation“ von Besinnen/Besinnung, Betrachten/Betrachtung und Sich-Versenken/Versunkenheit vertieft oder ausgeweitet werden (Petzold, 2017f; Petzold, Orth 2020b). Auch hier kommt die Intention zum Tragen: Wird beispielsweise mit „hermeneutischer Absicht“ meditiert, ist der Fokus der Meditation relevant (Was wird meditiert?). Der Fokus in der Meditation kann zentrisch sein (den Fokus auf die eigene Person) oder mit der Perspektive auf die Mit-Welt oder Umwelt.

#### **4.3.6 Wahrnehmen von Veränderung**

Heidenreich und Michalak (2008) beschreiben im Kontext von Therapie: Fokussiert der/die Therapeut:in zu sehr auf Akzeptanz, dann fühlen sich Patient:innen nicht in ihren Veränderungswünschen wahrgenommen. Gleichwohl sollte natürlich auch keine Überforderung entstehen. Dies gilt ebenfalls für die Supervision.

Ein achtsamer Fokus auf Veränderungen kann dazu beitragen, auch kleine Fortschritte sehen und anerkennen zu können. Sollte das Ziel beispielsweise sein, im Kontakt mit unfreundlichen Klient:innen gelassen zu bleiben, wird dies nicht sofort in Gänze veränderbar sein. Werden kleine Schritte nicht beachtet, kann eine

Frustration auftauchen. Achtsames Beobachten der eigenen Haltung, vor, während und nach dem Kontakt mit besagten Klient:innen, die Körperreaktionen, Kognitionen, Gefühle und des eigenen Verhaltens sind von Bedeutung. Dies kann in einer Supervisionssitzung gemeinsam reflektiert werden und durch achtsame Beschreibungen (siehe oben) der Fokus darauf gelenkt werden. Wenn der/die Supervisand:in bei dieser Beobachtung beispielsweise bemerkt, dass eine nicht verifizierte Interpretation des Verhaltens vorliegt, so dass zum Beispiel angenommen wird, dass ein:e unfreundliche Klient:in dies tue, weil sie ihn/sie nicht mögen würde, ist ein wichtiger Schritt getan. Vielleicht beachtet der/die Supervisand:in auch ihre Körpersprache im Kontakt und bemerkt, dass sie durch die von ihr wahrgenommene Stimmung eher hektisch agiert und den Kontakt schnell wieder beenden möchte. So kann ein achtsamer Fokus dazu beitragen, in der Supervision Möglichkeiten zu entwickeln, eine Veränderung herbeizuführen. Die Anregung kann sich ebenfalls auf Klient:innen beziehen, entsprechend der oben beschriebenen achtsamen Kommunikation. Kann ich kleine Fortschritte bei Patient:innen wahrnehmen, auch wenn das Therapieziel noch nicht erreicht ist? Kann der/die Schüler:in vielleicht bereits fünf Minuten still sitzen statt zwei Minuten? Der achtsame Blick auf das Erreichte kann so dazu beitragen, die Beziehung zu stärken und Klient:innen, Patien:innen oder Kinder /Jugendliche zu unterstützen und zu motivieren, an ihrem Ziel zu arbeiten.

## 5. Fazit

Es gibt es viele achtsamkeitsbasierte Methoden, die im Kontext der Supervision angewendet werden können. Dennoch gibt es bisher kaum Veröffentlichungen, die sich explizit mit den Überschneidungen beider Bereiche befasst. Dieser Mangel an Veröffentlichungen ist in Anbetracht der von mir festgestellten Eignung und Anwendung der Achtsamkeitsmethoden für die Supervision umso erstaunlicher. Es wurde deutlich, dass Supervisor:innen von einer Übung der Achtsamkeit profitieren können und zwar sowohl für sich persönlich als auch für die Supervisand:innen. Dies setzt nicht nur das Erlernen von Methoden voraus, sondern ein regelmäßiges Üben im Alltag. Supervisor:innen sollten insofern ein eigenes Interesse an diesem Thema mitbringen und umsetzen.

Als Methode in der Supervision werden achtsame Methoden bereits verwendet. Die Wirkfaktoren machen deutlich, dass es hohe Überschneidungen zum Bereich der Achtsamkeit gibt. Dies ist wenig überraschend, wenn man die Wirkfaktoren von Supervision und Achtsamkeit und die dahinter liegenden Mechanismen betrachtet. Das Beobachten, Beschreiben, sich Bewusst-Werden von dem, was passiert, einem Verlangsamten in der Supervision gehören zum Repertoire der Supervision. Die komplexe Achtsamkeit erweitert das Repertoire um neue Perspektiven des Green Care, um Globalziele der Supervision wie unter anderem Gewährleistung von Integrität für Menschen, Gruppen und Lebensräumen anders aufzustellen und Konvivialität zu ermöglichen. Eine Verantwortungsübernahme für die Gestaltung der zwischenmenschlichen, aber auch ökopolitischen und ökosophischen Ebenen wird so gefördert.

Um interessierte Supervisand:innen transparent zu informieren, kann eine Benennung von Achtsamkeit und bestimmter damit verbundener Aspekte hilfreich sein. Dies ist in der integrativen Supervision Standard, sodass die Supervisand:innen entscheiden können, ob sie diese angebotenen Methoden annehmen und vertiefen möchten. Bestimmte achtsame Übungen (formell oder informell) können in der Supervision angewendet werden, um die Bearbeitung bestimmter Themen zu erleichtern.

Hier kann eventuell eine Vertiefung durch Programme wie MBSR oder Angebote

wie Green Meditation Supervisand:innen, die am Thema Achtsamkeit interessiert sind, unterstützen, Achtsamkeit im Alltag zu implementieren.

Insgesamt stellt es sich als bedauerlich dar, dass die Forschung im Bereich von Achtsamkeit und Supervision noch am Anfang steht, wenn es auch insofern nicht verwundert, da die Supervisionsforschung noch immer nicht so gut aufgestellt ist wie beispielsweise die der Psychotherapie. *Hilarion Petzold* und Kolleg:innen sind seit Jahren in diesem Bereich tätig sind und gestalten die Forschung im deutschsprachigen Raum. Weiteres Engagement von Kolleg:innen wäre lohnend und wünschenswert.

## **6. Zusammenfassung / Summary**

### **Zusammenfassung: Achtsamkeit und Integrative Supervision - Zum Modell „komplexer Achtsamkeit“**

Dargestellt werden Theorien, Herleitungen und Forschung von Achtsamkeit/komplexer Achtsamkeit sowie von Achtsamkeit in der Arbeitswelt. Des Weiteren werden Theorie und Konzepte der „*integrativen Supervision*“ erläutert. Untersucht werden zudem theoretische Bezüge von Achtsamkeit und Supervision, Überschneidungen und Möglichkeiten der Anwendung. Da kaum Forschungsarbeiten in diesem Bereich vorliegen, werden Konzepte auf die „*integrative Supervision*“ angewendet und mit Beispielen aus der Praxis verknüpft.

**Schlüsselwörter:** „*Integrative Supervision*“, Achtsamkeit, komplexe Achtsamkeit, achtsame Haltung und Kommunikation, Supervisionsmethoden

### **Summary: Mindfulness and integrative supervision - On the model of "complex mindfulness"**

This thesis describes theories, derivation and research of mindfulness/ complex mindfulness and mindfulness at work as well as theories and concepts of „*integrative supervision*“. Furthermore, theoretical relations of mindfulness and supervision, overlaps and possibilities of implementations are examined. As there is very few research in this area, concepts are used on integrative supervision and linked to examples of supervisory practice.

**Keywords:** „*Integrative Supervision*“, mindfulness, complex mindfulness, mindful attitude and communication, methods of supervision

## 7. Literatur

- Altner, N. (2006). Achtsamkeit und Gesundheit. Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik. Kassel.
- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and psychosomatics*, 66(2), 97-106.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125.
- Barinaga, M. (2003). Buddhism and Neuroscience. Studying the Well-Trained Mind. *Science (New York, NY)*, 302(5642), 44-46.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 482-500.
- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Beach, M. C., Roter, D., Korthuis, P. T., Epstein, R. M., Sharp, V., Ratanawongsa, N., Cohn, J., Eggly, S., Sankar, A., Moore, R. D., & Saha, S. (2013). A multicenter study of physician mindfulness and health care quality. *The Annals of Family Medicine*, 11: 421-428.
- Beckman, H. B., Wendland, M., Mooney, C., Krasner, M. S., Quill, T. E., Suchman, A. L., & Epstein, R. M. (2012). The impact of a program in mindful communication on primary care physicians. *Academic Medicine*, 87, 815-819.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Boettcher, J., Åström, V., Pålsson, D., Schenström, O., Andersson, G., Carlbring, P. (2014). Internet-based mindfulness treatment for anxiety disorders: a randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 45(2), 241-253.
- Bohus, M., Huppertz, M. (2006). Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Psychotherapie. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 54(4), 265-276.
- Bond, F. W., Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of applied psychology*, 88(6), 1057.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical

- foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brown, K. W., Weinstein, N., Creswell, J. D. (2012). Trait mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat. *Psychoneuroendocrinology*, 37, 2037-2041.
- Brühlmann-Jecklin, E., Petzold, H. G. (2005). Die Konzepte ‚social network‘ und ‚social world‘ und ihre Bedeutung für Theorie und Praxis der Supervision im Integrativen Modell. Bei [www. FPI-Publikationen. de/materialien. htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm)-SUPERVISION: Theorie–Praxis–Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift-5/2005 und in *Gestalt*, 51, 37-49.
- Bundschuh-Müller, K. (2004). „Es ist was es ist sagt die Liebe...“Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personzentrierten und Experientiellen Psychotherapie. In Heidenreich, T., Michalak, J. (Hg): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch . Tübingen: dgvt-Verlag 405-456.
- Bundschuh-Müller, K. (2007). Von Augenblick zu Augenblick–von Angesicht zu Angesicht. Gesprächspsychotherapie als achtsamkeitsbasiertes personzentriertes Verfahren. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 2, 75-83.
- Champion, L., Economides, M., Chandler, C. (2018). The efficacy of a brief app-based mindfulness intervention on psychosocial outcomes in healthy adults: a pilot randomised controlled trial. *PloS one*, 13(12).
- Cleirigh, D. O., Greaney, J. (2015). Mindfulness and group performance: An exploratory investigation into the effects of brief mindfulness intervention on group task performance. *Mindfulness*, 6(3), 601-609.
- Cohen, J., Miller, L. (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111(12), 2760-2774.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516.
- Creswell, J. D., Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401-407.
- De Jong-Meyer, R. (2009). Kognitive Verfahren nach Beck und Ellis. In Schneider, S., Margraf, J. (Hg): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Berlin, Heidelberg: Springer. 611-627

- Ding, X., Tang, Y.-Y., Cao, C., Deng, Y., Wang, Y., Xin, X., Posner, M. I. (2015). Short-term meditation modulates brain activity of insight evoked with solution cue. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10, 43-49.
- Dornes, M. (1998). Bindungstheorie und Psychoanalyse. *Psyche*, 52(4), 299-348.
- Dorsch, F., Wirtz, M. A., Strohmer, J. (2017). Lexikon der Psychologie (18., überarb. Aufl.). Bern: Hogrefe.
- Ebert, W., Könnecke-Ebert, B. (2007). Einführung in die Integrative Beratung und Therapie mit Suchtkranken. In Petzold, H., Ebert, W., & Schay, P. *Integrative Suchttherapie*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. 159-200
- Eberth, J., Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174-189.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.
- Galas, M (2013): Die 14 Heil- und Wirkfaktoren des Integrativen Ansatzes in der Supervision. *SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung*, 6.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. In Research in personnel and human resources management. Emerald Group Publishing Limited.
- González, M., de Diego, A., González, J. (2018). Mindfulness and Coaching: Promoting the Development of Presence and Full Awareness. *Psychology Research*, 1(1).
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of management*, 42(1), 114-142.
- Grossman, P., Reddemann, L. (2016). Achtsamkeit. *Psychotherapeut*, 61(3), 222-228.
- Hallier, H. (2017). Achtsamkeit in der Supervision. In Pühl, H. (Hg). Das aktuelle Handbuch der Supervision. *Psychosozial-Verlag*. 300-311
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Strosahl, K. D. (2014). Akzeptanz-& Commitment-Therapie: Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis. *Junfermann Verlag GmbH*.

Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies. In: S.C. Hayes, V.M. Follette y M.M. Linehan (Hg). *Mindfulness and Acceptance*. New York: The Guilford Press.

Heidenreich, T., Michalak, J. (2008). Achtsamkeit und Akzeptanz. In *Verhaltenstherapiemanual*. Springer, Berlin, Heidelberg. 95-100

Heuring, M., Petzold, H.G. (2004): Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen - Integrative und differentielle Perspektiven zur Bedeutung sozialpsychologischer Konzepte für die Praxis der Supervision: Hückeswagen: Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 12/2005; <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/12-2005-heuring-monika-petzold-h-g-rollentheorien-rollenkonflikte-identitaet-attributionen.html>

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.

Howells, A., Ivtzan, I., Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Putting the 'app'in happiness: a randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing. *Journal of happiness studies*, 17(1), 163-185.

Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720.

Jha, A. P., Krompinger, J., Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center.

Kabat-Zinn, J. (2006/2013). *Gesund durch Meditation: das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knauer.

Krasner, M. S., Epstein, R. M., Beckman, H., Suchman, A. L., Chapman, B., Mooney, C. J., Quill, T. E. (2009). Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *Jama*, 302(12), 1284-1293.

Kriz, J. (2007). *Grundkonzepte der Psychotherapie* (6., überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.

Leitner, E. C., Petzold, H. G. (2010). „Dazwischengehen“. Psychotherapie: wertorientierte, praktische Hilfeleistung und politisch reflektierte Kulturarbeit. (Original erschienen 2005). *fpi-publikationen. de. Online-Zeitschriften für integrative Therapie, Supervision und Psychotherapie. Polyloge 11 (10)*. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/10-2010-leitner-e-c-petzold-h-g-ein-interview-dazwischengehen/>

Levinas, E. (1983): Die Spur des Anderen. Freiburg: Fink.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences, 12(4)*, 163-169.

Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of consulting and clinical psychology, 72(1)*, 31.

Michalak, J., Heidenreich, T., Bohus, M. (2006). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie: Gegenwärtiger Forschungsstand und Forschungsentwicklung. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 54(4)*, 241-253.

Michalak, J., Heidenreich, T., Williams, J. M. G. (2012). Achtsamkeit (48). Hogrefe Verlag.

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological science, 24(5)*, 776-781.

Neumann, K. E. (1891). Die innere Verwandtschaft buddhistischer und christlicher Lehren: zwei buddhistische Suttas und ein Traktat Meister Eckharts.

Nyanaponika, T. (1993). Geistestraining durch Achtsamkeit (2. Aufl.). Konstanz: Christiani.

Orth, I. (2010): Weibliche Identität und Leiblichkeit – Prozesse „konvivaler“ Veränderung und Entwicklung - Überlegungen für die Praxis. In: Petzold, H.G., Orth, I. Sieper, J. (2010a): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben - Themen und Werte moderner Psychotherapie. Wien: Krammer, 245-278.  
[http://www.aisthesis.de/WebRoot/Store20/Shops/63645342/MediaGallery/les\\_eproben/9783849811389.pdf](http://www.aisthesis.de/WebRoot/Store20/Shops/63645342/MediaGallery/les_eproben/9783849811389.pdf)

Ostafin, B. D., Kassman, K. T. (2012). Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and cognition, 21(2)*, 1031-

*Passmore, J., Marianetti, O. (2007). The role of mindfulness in coaching. The coaching psychologist, 3(3), 131-137.*

*Petzold, H. G. (1977). Integrative Geragogik-Gestaltmethoden in der Bildungsarbeit mit alten Menschen. Petzold, H.G, Brown, G.; repr. (1985a) 31-68. 214-246*

*Petzold, H.G. (1978): Das Ko-respondenzmodell in der Integrativen Agogik. Integrative Therapie 1, 21-58; revid. und erw. als 1991e in: (1991a) 19-90/2003a, 93-140.*

*Petzold, H.G. (1988n/1996a/2020): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann , 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a. Als e-book: <https://www.fpi-publikation.de/e-books/petzold-h-g-1988n3-integrative-bewegungs-und-leibtherapie-ein-ganzheitlicher-weg-leibbezogener-psychotherapie/>*

*Petzold, H.G. (1988t): Methoden des therapeutischen Umgangs mit Symbolen und Symbolisierungsprozessen – Überlegungen zu Kernqualitäten des Menschenwesens - , Vortrag auf dem 7. Deutschen Symposium für Kunsttherapie, 27.-30.11.1988, EAG, Akademie, Hückeswagen, Symposiumsdokumentation.*

*Petzold, H.G. (1993p/2003a/2012h): Integrative fokale Kurzzeittherapie (IFK) und Fokaldiagnostik - Prinzipien, Methoden, Techniken. In: Petzold, Sieper (1993a) 267-340; repr. In: Bd. II, 3 (2003a) 985 - 1050. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-25-2012-petzold-h-g-1993p.html>*

*Petzold, H.G. (1998a): Integrative Supervision, Meta-Consulting & Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis. Paderborn: Junfermann. 2. erw. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2007a. Norweg. Übers. (2008): Integrativ supervisjon og organisasjonsutvikling -filosofiske- og sosialvitenskapelige perspektiver. Oslo: Conflux.*

*Petzold, H. G. (2003a): Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.*

*Petzold, H.G. (2003d/2006i): Unrecht und Gerechtigkeit, Schuld und Schuldfähigkeit, Menschenwürde - der „Polylog“ klinischer Philosophie zu vernachlässigten Themen in der Psychotherapie. Integrative Therapie 1 (2003) 27 – 64. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm). POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 2006i <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/14-2006-petzold->*

[h-g-2003b-updating-2006i-unrecht-und-gerechtigkeit.html](http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-hilarion-g-2004h-der-informierte-leib-im-polylog-ein-integratives-leibkonzept.html).

*Petzold, H.G.* (2004h): Der „informierte Leib im Polylog“ ein integratives Leibkonzept für die nonverbale/verbale Kommunikation in der Psychotherapie. In: Hermer, M.,Klinzing, H.G.(Hrsg.) (2004): Nonverbale Kommunikation in der Psychotherapie. Tübingen: dgtv. 107-156. Textarchiv 2004: <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-hilarion-g-2004h-der-informierte-leib-im-polylog-ein-integratives-leibkonzept.html>

*Petzold, H.G.* (2005ü): POLYLOGE II: die Dialogzentrierung in der Psychotherapie überschreiten – eine Sicht Integrativer Therapie und klinischer Philosophie. Hommage an Mikhail M. Bakhtin. (Updating von 2002c) . www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit8/2006 - <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-08-2006-petzold-h-g-upd-von-2002c.html>

*Petzold, H.G.* (2007a): Integrative Supervision, Meta-Consulting und Organisationsentwicklung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften [1. Aufl. 1998a]. 2. . erw. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2007a. Norweg. Übers. (2008): Integrativ supervisjon og organisasjonsutvikling -filosofiske- og sosialvitenskapelige perspektiver. Oslo: Conflux.

*Petzold, H.G.* (2009f/2015): „Gewissensarbeit“ und „Weisheitstherapie“ als Praxisperspektiven der Integrativen Therapie zu „kritischem Bewusstsein“, „komplexer Achtsamkeit“ und „melioristischem Engagement“. POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 23/ 2009; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/23-2009-petzold-h-g-2009f-gewissensarbeit-und-weisheitstherapie-als-praxisperspektiven.html> und Integrative Therapie 4/2009 und erw. in Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2010): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben als Themen moderner Psychotherapie. Wien: Krammer. S.115-188. 2015 Neuaufl. Bielefeld: Aisthesis.

*Petzold, H. G.* (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung - Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung (2012h). *POLYLOGE* 15/2012, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/15-2012-petzold-h-g-2012h-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege.html>

*Petzold, H. G.* (2015f): „40 Jahre in der Arbeit mit alten Menschen, Kranken und

Sterbenden – Hilarion Petzold, Pionier der Gerontotherapie im Gespräch“, Vortrag und Podiumsgespräch 28.10.2015 Universität Graz, Steiermärk. Krankenanstalten.

*Petzold, H. G.* (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. In: Niels Altner (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Netzversion des Artikels in <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische.html> und <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2016i-neue-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.pdf>

, sowie [http://www.achtsamkeit.com/Altner2016Rieche\\_das\\_Feuer.pdf](http://www.achtsamkeit.com/Altner2016Rieche_das_Feuer.pdf)

*Petzold, H. G.* (2016n): „14 plus 3“ Einflussfaktoren und Heilprozesse im Entwicklungsgeschehen: Belastungs-, Schutz- und Resilienzfaktoren – Die 17 Wirk- und Heilfaktoren in den Prozessen der Integrativen Therapie – A preliminary report (unter Mitarbeit von I. Orth und J. Sieper 2014). Erweitert als *Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I. POLYLOGE 2*, 2021): <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/31-2016-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2014d-2016n-14-plus-3-einflussfaktoren-und-heilprozesse-im-entwicklungsgeschehen-belastungs-schutz-und-resilienzfaktoren/>

*Petzold, H. G.* (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *POLYLOGE: Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“*. 19/2017. [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf)

*Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, M.* (2019a). Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie“ – Grundlage konstruktiv-melioristischer Lebenspraxis, Therapie, Beratung, Supervision. Hückeswagen: Europäische Akademie für Biopsychosoziale Gesundheit, 275. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/03-2019-petzold-mathias-2019a-das-integrative-modell-komplexer-wechselseitiger-empathie-und-zwischenleiblicher-mutualitaet/>

*Petzold, H. G., Moser, S., Orth, I.* (2012): Euthyme Therapie - Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“ in: *Psychologische Medizin*, Heft 3, 18-36 und 4, 42-59 und in: *Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R.* (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und

Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S. 189-255. In: Textarchiv 2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf>

*Petzold, H.G., Müller, M. (2007): MODALITÄTEN DER RELATIONALITÄT – Affiliation, Reaktanz, Übertragung, Beziehung, Bindung – in einer „klinischen Sozialpsychologie“ für die Integrative Supervision und Therapie. Revid. von Petzold, Müller, M. (2005), in: Petzold, H.G., Integrative Supervision, 2. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. 2007a, 367-431. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/petzold-h-g-mueller-m-2005-2007-modalitaeten-der-relationalitaet.html> (367-431)*

*Petzold, H.G., Orth, I. (1988a): Methodische Aspekte der Integrativen Bewegungstherapie im Bereich der Supervision. Motorik, Zeitschr. f. Motopäd. u. Motother. 2 44-56; revid. in (1988n/1996a [S.563-581]).*

*Petzold, H. G., Orth, I. (2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift – Jg. 2014. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/06-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoenerlicher-souveraenitaet.html>*

*Petzold, H. G., Orth, I. (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. POLYLOGE 22/2018; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html>.*

*Petzold, H. G., Orth, I. (2017b): Epitome. POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In: *Petzold, H. G., Leiser, B., Klempnauer, E. (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aisthesis. S. 885-971. Auch in POLYLOGE. Polyloge 31/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html>**

*Petzold, H. G., Orth, I. (2020b/2021c): Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. *Grüne Texte**

10/2021. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-2021a-green-meditation-oikeiosis-oekophile-lebenspraxis-arbeitsversion-gruene-texte-10-2021pdf.pdf>

*Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2014a): „Mythen, Macht und Psychotherapie“.*  
Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aisthesis.

*Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2019a): Zwischen Embodiment, Embeddedness und Mentalisierung, innovative Impulse für das Feld integrativer Psychotherapie und Humantherapie –die 4E-Perspektiven.*  
Forschungspapier aus Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Auch als Nachwort zu: *Stefan, R. (2020): Zukunftsentwürfe des Leibes. Grundlagen, Theorien und Begriffe der Integrativen Therapie und deren Bezugspunkte zu den Grundlagenwissenschaften.* Wiesbaden: Springer. S. 139-182.

*Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2021): Integrative Therapie der „dritten Welle“ in einer „prekären, transversalen Moderne“ – Wege „personalisierter Psychotherapie“ in komplexen sozio-ökologischen Kontexten durch „17 Wirkfaktoren“ und „Bündel von Maßnahmen“.* Ersch. *POLYLOGE 2/2021.*

*Petzold, H.G., Sieper, J. (1977): Quellen und Konzepte der Integrativen Pädagogik.*  
In: *Petzold, H.G., Brown, G.(1977): Gestaltpädagogik. Konzepte der integrativen Erziehung.* München: Pfeiffer. S. 14-36.

*Piet, J., Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. Clinical psychology review, 31(6), 1032-1040.*

*Pühl, H. (2017). Das aktuelle Handbuch der Supervision. Grundlagen–Praxis–Perspektiven.* Gießen: Psychosozial-Verlag.

*Quaglia, J. T., Goodman, R. J., Brown, K. W. (2015). From mindful attention to social connection: The key role of emotion regulation. Cognition and Emotion, 29(8), 1466-1474.*

*Rechtschaffen, D. (2016). Die achtsame Schule. Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler.* Freiburg: Arbor.

*Reddemann, L. (2006). Achtsamkeit in der tiefenpsychologisch fundierten Traumatherapie. Psychotherapie im Dialog, 7(3), 297-301.*

*Reissmann.* Unveröffentlichtes Skript, Archiv Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen.

- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105, 787-804.
- Rose, N., Walach, H. (2009). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation—ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch, 3, 27-48.
- Schigl, B., Höfner, C., Artner, N. A., Eichinger, K., Hoch, C. B., Petzold, H. G. (2020). Zum Verständnis von Forschung in der Supervision. In: Schigl, B., Höfner, C., Artner, N. A., Eichinger, K., Hoch, C. B., Petzold, H. G. (Hg): Supervision auf dem Prüfstand: Wirksamkeit, Forschung, Anwendungsfelder, Innovation. Wiesbaden: Springer, 27-46
- Schreyögg, A. (2017). Besonderheiten des Coachings – Unterschiede zur Supervision. In: Pühl, H. (Hg): Das aktuelle Handbuch der Supervision. Psychosozial-Verlag. 195-208
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., Gemar, M. C. (2002). The mindfulness based cognitive therapy adherence scale: Interrater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Shapiro, D. H. (1992). A preliminary study of long term meditators: Goals, effects, religious orientation, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24(1), 23-39.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In: Handbook of self-regulation. Academic Press. 253-273
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6), 581-599.
- Shonin, E., Van Gordon, W., Dunn, T. J., Singh, N. N., Griffiths, M. D. (2014). Meditation awareness training (MAT) for work-related wellbeing and job performance: A randomised controlled trial. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 806-823.

- Sieper, J.; Petzold, H.G. (2002): Der Begriff des „Komplexen Lernens“ und seine neurowissenschaftlichen und psychologischen Grundlagen – Dimensionen eines „behavioralen Paradigmas“ in der Integrativen Therapie. Lernen und Performanzorientierung, Behaviourdrama, Imaginationstechniken und Transfertraining. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 10/2002 <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/10-2002-sieper-j-petzold-h-g-komplexes-lernen-in-der-integrativen-therapie/> und gekürzt in Leitner, A. (2003): *Entwicklungsdynamiken der Psychotherapie*. Wien: Kramer, Edition Donau-Universität. 183-251
- Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., & Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS biology*, 5(6), e138.
- Smallwood, J., Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: empirically navigating the stream of consciousness. *Annual review of psychology*, 66, 487-518.
- Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour research and therapy*, 37, 53-77.
- Theeboom, T., Van Vianen, A. E., Beersma, B. (2017). A temporal map of coaching. *Frontiers in psychology*, 8, 1352.
- Weil, S. (1949): *L'Enracinement, Prélude à une déclaration des devoirs envers l'être humain*, [1943] 1ère éd. Durch *Albert Camus*. Paris: Gallimard, coll. «Espoir», 1949. Reed. Gallimard 1968. dtsh. (2011): *Die Verwurzelung. Vorspiel zu einer Erklärung der Pflichten dem Menschen gegenüber*. Übers. Marianne Schneider. Zürich: diaphanes. [http://classiques.uqac.ca/classiques/weil\\_simone/enracinement/weil\\_Enracinement.pdf](http://classiques.uqac.ca/classiques/weil_simone/enracinement/weil_Enracinement.pdf)
- Weiss, H., Harrer, M. E. (2010). Achtsamkeit in der Psychotherapie. Verändern durch „Nicht-Verändern-Wollen“ – ein Paradigmenwechsel?. *Psychotherapeutenjournal*, 1, 14-24.
- Weiss, H., Harrer, M. E., Dietz, T. (2019). *Das Achtsamkeitsbuch: Grundlagen, Übungen, Anwendungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A., Sephton, S. E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical*

*Settings*, 9(4), 297-307.

*Williams, M., Penman, D.* (2015). *Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern.* München: Wilhelm Goldmann Verlag.

*Wilson, K. G., Murrell, A. R.* (2004). Values work in acceptance and commitment therapy. *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*, 120-151.

*Zarbock, G., Ammann, A., Ringer, S.* (2012). *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater: Mit Online-Materialien.* Beltz.

*Zettle, R. D., Hayes, S. C.* (1987). Component and process analysis of cognitive therapy. *Psychological Reports*, 61(3), 939-953.