

Interesse am Thema Meditation entwickelt. Davidson, ein enger Freund seit ihrer gemeinsamen Studienzeit in Harvard, ist ein anerkannter Neuropsychologe und Leiter eines führenden Hirnforschungslabors an der Universität von Wisconsin. Die beiden Autoren, die selbst seit Jahrzehnten meditieren, blicken mit Freude auf den Aufschwung der Achtsamkeitsbewegung in den letzten 20 Jahren, aber bemängeln die Art und Weise, wie Studienergebnisse in den sozialen Medien und anderswo allzu oft übertrieben oder verfälscht dargestellt werden. In ihrem Buch geht es ihnen darum, vorsichtig zu bleiben und ihre eigenen Schlussfolgerungen auf das zu beschränken, was durch Forschungsergebnisse der besten und striktesten Studien wirklich bestätigt werden kann.

Die beiden Autoren behandeln ein breites Themengebiet und zeigen ihren persönlichen und professionellen Weg auf. In den ersten drei Kapiteln legen sie ihre ersten Vorstösse ins Gebiet der Meditation dar und was sie zu dieser Suche veranlasst hat. Am meisten angefeuert habe sie der Dalai Lama anlässlich eines Meetings im Jahr 2000, als er darauf hinwies, dass die tibetische Tradition ein breites Angebot an erprobten Praktiken zur Eindämmung von destruktiven Emotionen bereithalte. Er habe sie gedrängt, diese Methoden von den religiösen Anteilen zu entschlacken und sie streng wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen. Falls die Praktiken helfen, sollten sie weit verbreitet und einem grossen Publikum zugänglich gemacht werden. In den Kapiteln vier bis zwölf behandeln die Autoren verschiedene Aspekte wie Aufmerksamkeit, Mitgefühl oder Veränderungen in den Hirnstrukturen von Yogis. In den letzten zwei Kapiteln stellen sie den Nutzen der Meditation für Anfänger, für Langzeit-Meditierende und für Yogis dar.

Ich empfehle dieses Buch nicht nur PsychologInnen und interessierten Laien, sondern speziell auch PsychotherapeutInnen, die mehr über neue evidenzbasierte Behandlungen von psychischen Störungen erfahren möchten, bei denen Meditationsformen integriert sind. Im Kapitel über Meditation und Psychotherapie zeigen die Autoren, dass die achtsamkeitsbasierte Meditation Depressionen, Ängste und Schmerzen in ähnlichem Ausmass zu verringern vermag wie Medikamente, aber ohne deren Nebenwirkungen. Die Mitgefühl-Meditation scheint speziell hilfreich bei der Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen zu sein. Die Verbindung von Achtsamkeit mit Psychotherapiemethoden wird in Zukunft nach Meinung der Autoren einen zunehmenden Einfluss auf die Behandlung von vielen weiteren psychischen Störungen haben. Das anschaulich geschriebene Buch, das bislang nur auf Englisch erhältlich ist, liest sich recht flüssig und vermittelt ein vertieftes Verständnis der verschiedenen Aspekte von Meditation. Es regt zudem an, die eigene Meditationspraxis zu intensivieren oder KlientInnen beispielsweise den Besuch eines Kurses in achtsamkeitsbasierter Stressreduktion zu empfehlen.

Felix Hürlimann

Theodor Itten (2018). *Schweigen. Von der Kunst der Stille bis zur befohlenen Ruhe*

Berlin: Springer. ISBN 978-3-662-56767-8.
208 S., 24,99 EUR

Psychotherapie-Wissenschaft 9 (2) 114–115 2019
www.psychotherapie-wissenschaft.info
CC BY-NC-ND
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2019-2-114>

Der Schweizer Psychotherapeut und Autor Theodor Itten hat nach den für PsychotherapeutInnen sehr interessanten Werken *Jähzorn* (2007) und *Grössenwahn* (2016) in den letzten Jahren nunmehr ein Buch zum Thema «Schweigen» geschrieben. Schweigen muss als ein unspezifisches Merkmal des Nicht-reden-Wollens betrachtet werden, unter dessen weitem Dach sich ein sehr breites Bedeutungsspektrum zwischen dem Pol eines bewussten, kontrollierten, gewollten und kalkulierten Schweigens bis hin zum Pol eines unbewussten, ungewollten, ohnmächtigen und machtlosen Schweigens auffächert. Schweigen ist im Watzlawick'schen Sinne ein Mittel der menschlichen Kommunikation, selbst wenn man nichts sagt, kommuniziert man, nämlich, dass man nichts sagen will, nichts sagen kann oder nichts zu sagen hat. Schweigen wird in der menschlichen Interaktion wirksam, es löst unweigerlich Reaktionen im Gegenüber oder der sozialen Umgebung aus: Man kann nicht nicht darauf reagieren. Itten nennt es «ein Sich-ohne-Worte-Mitteilen».

Grundsätzlich kann Schweigen nicht als vom kulturellen Hintergrund getrennt betrachtet werden. Rede- und Schweigeverhalten sind sozial vermittelte Normen, durch die man lernt, wann man und wie man sich einem sozialen Gegenüber sprachlich zu verhalten hat, was man öffentlich preisgeben darf und was besser nicht, was tabuisiert ist und nicht angesprochen werden darf oder nicht angesprochen werden sollte, oder was wem wann und unter welchen Umständen zusteht zur Sprache zu bringen. Schweigen ist wie Sprache ein alltägliches mächtiges Mittel zur Regulierung des zwischenmenschlichen Umgangs miteinander.

Im Schweigen können positive wie negative Eigenschaften und Motive des Schweigers gesehen werden. Ein wesentliches Anliegen dieses Buches sieht der Autor darin, «eine neue und vielleicht überraschende Verbindung zwischen Stille, Schweigen und Ruhegeben zu ermöglichen» (S. VII). Um diesem Ziel gerecht zu werden, durchzieht das gesamte Werk eine ungeheure Fülle an Beispielen und philosophischen Betrachtungen. Schweigen wird auf diese Weise von allen erdenklichen Seiten beleuchtet. Je nach Intention des Schweigers werden weise, nachdenkliche, aber auch aggressive, despektierliche Intentionen erkennbar. Der Philosoph Wittgenstein wird mit «Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen» zitiert. Anhand dieses einen Beispiels wird bereits deutlich, dass eine Doppeldeutigkeit im Wittgenstein'schen Satz enthalten ist: Damit könnte gemeint sein, dass man besser schweigen solle, wenn man über nicht ausreichende Kenntnisse über das zu Besprechende verfüge, oder aber,

dass es sozial nicht angemessen sein könnte, gewisse Dinge überhaupt zur Sprache zu bringen.

Die stets mögliche Doppeldeutigkeit des Phänomens Schweigen wird an vielen Redewendungen deutlich, die im Volksmund ihren Niederschlag gefunden haben. Negative und kritische Perspektiven wie «es fehlen einem die Worte», «Macht des Schweigens», «Mundhalten», «Sprachlosigkeit», «schamhaftes Schweigen», «Mantel der Verschwiegenheit», «Mauer des Schweigens», «Tot-schweigen», «trotziges Schweigen», «beredtes Schweigen» oder «vor Schreck verstummen», «der Rest ist Schweigen» halten sich in etwa die Waage mit eher positiven Konnotationen zum Schweigen wie «Reden ist Silber, Schweigen ist Gold», «etwas auf sich beruhen lassen», «kein Sterbenswörtchen», «zur letzten Ruhe betten», «Schweigeminute», «Schweigegelübde», «Verschwiegenheitsgebot», «Schweigepflicht» oder «hättest du geschwiegen, wärest du Philosoph geblieben» (si tacuisses, philosophus mansisses).

Das letzte Beispiel wird durch die Haltung namhafter Philosophen zum Schweigen belegt. Es wird eine Tendenz zur eher positiven Bewertung von Schweigen erkennbar. Nietzsche sah in der zunehmenden gesellschaftlichen Hektik und Beschleunigung bereits seiner Zeit (!) ein Unheil: «Aus Mangel an Ruhe läuft unsere Zivilisation in eine neue Barbarei aus» (*Menschliches, Allzumenschliches*, 1878). Er würdigte die sprachliche Zurückhaltung auch an anderer Stelle: «Wenn man ein Jahr lang schweigt, so verlernt man das Schwätzen und lernt das Reden» (*Morgenröte. Gedanken über die moralischen Vorurteile*, 1881).

Auch der Misanthrop Schopenhauer sah im Schweigen eher eine weise, intelligente und kultivierte Haltung als im Reden.

«Auch wird man einsehen, daß Dummköpfen und Narren gegenüber es nur einen Weg gibt, seinen Verstand an den Tag zu legen, und der ist, daß man nicht mit ihnen redet.»

«Überhaupt ist es geratener, seinen Verstand durch das, was man verschweigt, an den Tag zu legen, als durch das, was man sagt» (*Aphorismen zur Lebensweisheit in Parerga und Paralipomena*, 1851).

In der Psychotherapie wird Schweigen als gezielte therapeutische Technik eingesetzt. Von der/m «totschweigenden PsychoanalytikerIn» als Zerrbild einer/s wenig hilfreichen Therapeutin/en ist immer wieder mal die Rede (sic!). Psychotherapie wirkt hauptsächlich über die Sprache, weshalb Freud von der «Redekur» und nicht von der «Schweigekur» sprach. Sprache ist der Weg zum Unbewussten, mithilfe von Sprache kommt Verschüttetes ins Erleben und kann so der Verarbeitung zugeführt werden, Sprache transportiert Emotionen. Gleichwohl ist auch das Schweigen ein elementarer Bestandteil psychotherapeutischer Prozesse. Sei es, dass ein/e AnalytikerIn bzw. PsychotherapeutIn durch Schweigen einer/m Patientin/en Raum gibt, zu regredieren, eigene Anteile auf den Behandelnden zu projizieren und sich zu entfalten, sei es, dass die/der PatientIn sich nicht öffnen mag und Widerstand durch Schweigen kundtut, oder dass sie/er ohne Druck von aussen Zeit findet, in sich hineinzufühlen, hineinzuhorchen, zu sich selbst, zu den Ängsten, den Sehnsüchten, dem Kern des eigenen Selbst zu finden.

Der Autor befasst sich mit den durchaus widersprüchlichen Auffassungen von Reden und Schweigen – je nach Perspektive und situativen Erfordernissen – auf eine lebendige, stets interessante und lesenswerte Art und Weise und liefert beredsam Auskunft über das Wesen des Schweigens (und seines Gegenteils). Das Buch sei all denjenigen empfohlenen, die sich entweder philosophisch und anthropologisch und/oder aus der Perspektive der PsychotherapeutInnen mit dem Wesen des Schweigens tiefer befassen wollen.

Volker Tschuschke