

## ACHTSAMKEIT

Psychiater treten in eine zwischenmenschliche Beziehung mit ihren Patienten. In diesem Punkt unterscheiden sie sich nicht von allen anderen Ärzten, vielleicht mit Ausnahme der Ärzte, die vorwiegend mit komatösen oder halbtoten Patienten zu tun haben, wenngleich auch dort eine – allerdings eher einseitige – Beziehung entstehen kann.

Der Unterschied an Psychiatern ist, dass schon die Gestaltung der Beziehung zwischen Arzt und Patient diagnostisch und therapeutisch relevant sein kann. Um dabei seine eigenen Anteile, selbst die eigentlich *blinden Flecken* der eigenen Persönlichkeit zu erkennen, müssen angehende Psychiater im Rahmen ihrer Ausbildung eine Selbsterfahrung machen. Mit einer Gruppe vertrauenswürdiger Kollegen suchten wir uns einen ebenso vertrauenswürdigen wie erfahrenen Psychotherapeuten, mit dem wir uns regelmäßig trafen. Die üblichen in diesem Zusammenhang gemachten Übungen durften natürlich auch bei uns nicht fehlen. Wir machten Familienaufstellungen und Vertrauensübungen, bei denen man sich mit geschlossenen Augen in die Arme eines anderen fallen lassen musste oder in der Mitte der Gruppe auf Händen geschaukelt wurde.

Dann kam der Frühling und die Übungen verlagerten sich nach draußen. Einmal waren wir angehalten, in ein kleines Waldstück zu gehen – jeder für sich – und wie ein staunendes Kind die Umgebung wahrzunehmen, dabei unbedarft, quasi phänomenologisch vorzugehen und die Dinge nicht zu bewerten. Solche Achtsamkeitsübungen haben Konjunktur. Manchmal scheint es, als wollten die Menschen nur noch im Hier und Jetzt leben wie Regenwürmer, ohne Vergangenheit oder Zukunft. Achtsam schlenderte ich also durch den Wald und durchs Hier und Jetzt, sah Knospen und Flechten, kleine Tiere und noch kleinere Tiere, sah ein neues Frühlingsblatt, das durch ein altes Herbstblatt wuchs, staunte selbst über Anblicke wie die begradigte Donau und die am Ufer liegende Kläranlage.

Dann legte ich den Kopf in den Nacken und sah den Wellen der Baumwipfel in der Frühlingsbrise zu. Ich legte mich auf den Boden, um den Eindruck besser auf mich wirken lassen zu können. Achtsam wie ich war, nahm ich einen interessanten Geruch wahr. Ich stand auf, ging ein paar Schritte weiter, der Geruch blieb erhalten. Bei näherer Überlegung war es der Geruch von Hundekot. Ich versuchte ihn achtsam, nicht wertend wahrzunehmen, aber die Sorge überwog, in Hundekot *gelegen* zu haben und ich tastete meine Jacke und Hose

hinten ab. Es stellte sich heraus, dass ich nur reingetreten war, nicht drin gelegen hatte.  
Was hatte ich gelernt? Man kann wieder zum staunenden Kind werden, aber es gibt Dinge, die einen in Bruchteilen von Sekunden ins Erwachsenenleben zurück katapultieren: Hundescheiße zum Beispiel.