

Salon “Prinzipien der Achtsamkeit”

1. September 2014, lic. phil. Ulla Schoch

Ulla Schoch ist eine ausgewiesene Kennerin einiger traditionellen Lehren der Selbsterfahrung. Sie ist Achtsamkeitslehrerin, sie kennt sich in Meditation aus, und sie ist bewandert im Wissen des Hinduismus. Gleichfalls ist sie bestens ausgebildet in den modernen Formen der Psychotherapie, und sie ist Leiterin einer psychotherapeutisch orientierten Tagesklinik in Baden. Daneben hat sie eine eigene Praxis in Zürich.

Sie hat uns eindrücklich aufgezeigt, was die Achtsamkeit in den traditionellen Methoden der Selbsterfahrung bedeutete und wie mit Achtsamkeit in den modernen Formen der Psychotherapie umgegangen wird. Sie hat Vor- und Nachteile der beiden Formen aufgezeigt, und die Grenzen, die daraus entstehen. Ganz wichtig in diesem Kontext ist die Frage nach Religiosität und Spiritualität, die den Ursprüngen der Achtsamkeit zu Grunde liegen. Die modernen Anleitungen zur Achtsamkeit sind säkularisiert und beinhalten wenig Spiritualität. Es ist aber unbestritten, dass sie Leiden lindern und eine Bewusstheit für das Ich fördern. Im besten Fall können diese modernen Formen anregen, einen spirituellen Weg zu betreten oder machen Mut, weiterhin auf dem Pfad der Übung zu bleiben.

Nach dem Vortrag durften wir eine sehr persönliche und engagierte Diskussion geniessen. Fazit: Es gibt keine Experten, nur Übende! Genau das wollte Ulla uns erleben lassen. Ich glaube kaum, dass jemand unberührt nach Hause gegangen ist.

Dr. med. Marc Melchert