

**Peter Haberland & Konrad Reschke**

**Karlfried Graf Dürckheim in Leipzig**  
**– Psychotherapeutische und achtsamkeitsbasierte**  
**Ansätze in Leben und Werk**

---



---

**Peter Haberland & Konrad Reschke**

**Karlfried Graf Dürckheim in Leipzig –  
Psychotherapeutische und achtsamkeitsbasierte  
Ansätze in Leben und Werk**

---



Shaker Verlag 2018



Berichte aus der Psychologie

**Peter Haberland • Konrad Reschke**

**Karlfried Graf Dürckheim in Leipzig –  
Psychotherapeutische und achtsamkeitsbasierte  
Ansätze in Leben und Werk**

Shaker Verlag  
Aachen 2018

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Verlag 2018

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8440-5802-4

ISSN 0945-0971

Shaker Verlag GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96 - 0 • Telefax: 02407 / 95 96 - 9

Internet: [www.shaker.de](http://www.shaker.de) • E-Mail: [info@shaker.de](mailto:info@shaker.de)

## 1 Vorwort von Prof. Dr. rer. nat. habil. Konrad Reschke

In diesem Buch wird eine auf wesentliche Inhalte beschränkten Erörterung von Grundlagen der achtsamkeitsbasierten Psychotherapie sowie eine kurzgefasste Biographie von Graf Dürckheim samt seiner Lebenserfahrungen unter besonderer Beachtung der Leipziger Zeit mit Auswertung von Dokumenten des Leipziger Universitätsarchivs vorgestellt. Anschließend wird die Initiatische Therapie als eine ganzheitliche, achtsamkeitsbasierte Therapie mit einem Schwerpunkt auf meditative Techniken dargestellt. Es werden also zwei Ziele verfolgt: **Erstens** soll das Werk von Graf Dürckheim an der Leipziger Universität gewürdigt werden. **Zweitens** soll Graf Dürckheims Ansatz als ein aus japanisch buddhistischen Quellen stammender und in der Psychotherapie-Tradition Deutschlands entwickelter achtsamkeitspsychologischer Ansatz dargestellt und ins Bewusstsein der modernen Achtsamkeitspsychologie gerückt werden. Außer in seiner autobiografischen Erzählung seines Lebens und den biografischen Werken zu Aspekten von Leben von Werk von Graf Dürckheim z. B. von Kühne (2014) und Klaar (2011) sind die buddhistischen Wurzeln des japanischen Za-Zen in der deutschen Psychologie und speziell im Werk von Graf Dürckheim nur wenig explizit untersucht worden. Zunächst soll hier nochmals der oben genannte zweite Gedanke weiter ausgeführt werden. Die achtsamkeitsbasierten Ansätze in der deutschen Psychotherapie und Psychologie-Geschichte sind älter, als es scheint. Der mit der dritten Welle der VT aus den USA übernommene Mindfulness Ansatz ist nicht alleiniger moderner Ursprung der Achtsamkeitstechniken in Deutschland. Um diesen Ursprung zu finden, müssen wir unsere Aufmerksamkeit viel weiter zurück auf die Entwicklung von Entspannungstechniken und körpertherapeutisch orientierte Techniken in Deutschland lenken. Die Achtsamkeitsursprünge Deutschlands entstammen zum Teil wichtigen, noch heute angewandten Techniken zur Förderung von Entspannung und Spannungsregulation (Mathesius & Scholz, 2014). Mathesius & Scholz (2014, S.24) betonen: „Neben der spannungsregulierenden Funktion der Entspannungsverfahren besitzen sie eine große Bedeutung für die Selbstwahrnehmung der Person. Die angestrebte „Innengerichtetheit“, Konzentration auf sich selbst und erhöhte Achtsamkeit ermöglichen es, körperliche, emotionale und kognitive Reaktionen differenzierter sowie gelassener, nicht wertend wahrzunehmen“.

In Deutschland besitzt vor allem das Autogene Training (Schultz, 2002) bei den Entspannungstechniken seit 1932 eine große Bedeutung. Über intensive Vorstellung von formelhaften Sätzen im Zustand der passiven Konzentration werden körperliche Prozesse

durch mentale Vorstellungskraft angesprochen und es wird eine psychophysische Umschaltung angestrebt. Die Parallelen zum Achtsamkeitsansatz werden durch Husmann (2013) ausgeführt, der die Technik auch mit dem Namen Autogenes Achtsamkeitstraining bezeichnete. Die Funktionelle Entspannung nach Fuchs (2013) ist demgegenüber ein körperorientiertes Verfahren zum "Merken des bisher Unbemerkten im menschlichen Körper". Ausgehend vom Körpererleben wird eine differenzierte Selbstwahrnehmung gefördert. Es soll dabei zu einer verbesserten Selbstregulation und mehr Gelassenheit und Entspannung kommen. Die Atemtherapie nach Middendorf (1984, 1990) erfolgt über differenzierte Körperübungen zum achtsamen Verfolgen des Atems, ohne ihn zu beeinflussen. Bei allen Ansätzen wird die Achtsamkeitsbasierung sehr deutlich.

In den unterschiedlichen körpertherapeutisch orientierten Ansätzen wird also Achtsamkeit zur Entspannung und Selbstregulation eingeübt. Ausführlich sind diese Ansätze bei Mathesius & Scholz (2014) beschrieben. Achtsamkeit wird als reflexive Grundlage von bewegungs- und erfahrungsorientierten Vorgehen implizit stets vorausgesetzt, jedoch fachbegrifflich noch nicht explizit erwähnt. Zu nennen sind hier Ansätze, die aus Bewegungserziehung, Tanz, Leibarbeit, der Atemtherapie und der Physiotherapie stammen:

- Autogenes Training                    Johannes Heinrich Schultz (1884-1970)
- Körperarbeit Gindler                Elsa Gindler(1885-1961);Heinrich Jacoby(1889-1964)
- Funktionelle Entspannung        Marianne Fuchs (2013)
- Konzentrierte Entspannung       Wilda Kiesel (1988), Böttcher (1994)
- Eutonie                                 Gerda Alexander (2012)        (1908 – 1994)
- Atemtherapie (Middendorf)       Ilse Middendorf (1910-2009)

#### Literatur

- Alexander, G. (2012). Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. Bern: Huber.
- Brigitte Böttcher, B. (1994). Zur Konzentrierten Entspannung - Relaxationsmethode im Grenzbereich zwischen Physiotherapie und Psychotherapie, Integrative Bewegungstherapie, 1994, 13-20
- Fuchs, M. (2013). Funktionelle Entspannung. Theorie und Praxis eines körperbezogenen Psychotherapieverfahrens. Berlin: Pro Business Verlag.
- Husmann, B. (2013). Autogenes Achtsamkeitstraining:"Alles, was kommt, ist gleichwertig Ruhe und Gleichmut jederzeit möglich". Entspannungsverfahren 30, S. 74-119.
- Mathesius , R. & Scholz, W. U. (2014). Multimodale Stresskompetenz, Lengerich: Pabst.
- Middendorf, I. (1984). Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre. Paderborn: Junfermann.
- Schultz, J.H. (2002). Das Autogene Training. Stuttgart: Thieme.
- Wilda–Kiesel, A. (1988). Die Konzentrierte Entspannung. Potsdam. Institut für Weiterbildung mittlerer medizinischer Fachkräfte.

## 2 Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	3
Inhaltsverzeichnis.....	5
Abbildungsverzeichnis .....	
Tabellenverzeichnis .....	
Bilderverzeichnis .....	
Abkürzungsverzeichnis .....	
2 Einleitung .....	9
3 Achtsamkeitsbasierte Psychologie .....	10
3.1 Definition.....	10
3.2 Selbstgewahrwerden.....	12
3.3 Entwicklung des Achtsamkeitskonzepts.....	12
3.4 Wahrnehmung und Entwicklung des Zen-Buddhismus in Deutschland .....	14
4 Dürckheim – Biografie und wegweisende Erfahrungen .....	17
4.1 Biografie.....	17
4.1.1 Kindheit und Jugend	
17	
4.1.2 Jugend und Krieg	18
4.1.3 Studium und akademische Karriere unter besonderer Betrachtung seiner Zeit in Leipzig	18
4.1.4 Referent und Diplomat im dritten Reich	23
4.1.5 Rückkehr nach Deutschland und Neubeginn	26
4.1.6 Todtmoss-Rütte – Aufbauarbeit und Therapeutisches/Initiatishes Wirken	28
4.2 Tiefgreifende Erfahrungen im Leben Dürckheims.....	33
5 Die Initiatische Therapie – lehren und lernen im Schwarzwald.....	39
5.1 Initiatische Therapie.....	39
5.2 Grundlagen der Initiatischen Therapie.....	42
5.2.1 Die Erste der vier Säulen – Tiefenpsychologie	43
5.2.2 Die Zweite der vier Säulen – personale Leibarbeit	43
5.2.3 Die Dritte der vier Säulen – Meditation	44
Za-Zen	46
5.2.4 Die Vierte der vier Säulen – Kreativ-Therapie	47
Geführtes Zeichnen .....	48
Arbeit mit Tonerde.....	49
Arbeit mit Farbe .....	50
Musik - Improvisation .....	50

	Tanz.....	50
	Arbeit mit dem Schwert / Bogenschießen.....	51
5.3	Initiatische Therapie in der Praxis.....	51
5.3.1	12 Dimensionen der initiatischen Arbeit in Todtmoos-Rütte	51
5.3.2	Therapie: Beginn und Alltag	54
5.4	Dürckheim Zentrum.....	55
6	Schlussfolgerungen und Grenzen der Initiatischen Therapie.....	58
6.1	Limitierungen.....	58
6.2	Schlussfolgerungen.....	59
6.3	Grenzen.....	60
7	Literaturverzeichnis.....	63
8	Anhang.....	67