



Auf Achtsamkeit basierende Therapieansätze

Die dritte Welle verhaltenstherapeutischer
Interventionen

Dr. Michael S. Metzner

Diplom-Psychologe

Ein Fallbeispiel

„Klaus“ (17 Jahre):

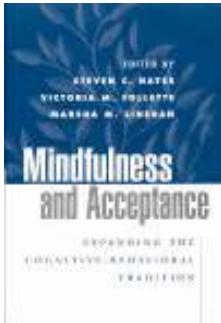
- Einziges Kind einer Religionspädagogin und eines Buchhalters, wohnt im Dachgeschoss bei den Eltern
- neu in der Ausbildung zum Bankkaufmann
- seit 2 Monaten in einer neuen Beziehung, möchte mit seiner Freundin zusammenziehen
- Vater leidet unter „Burnout“, trinkt manchmal zu viel, Mutter hat viele Ängste und ist überbehütend
- **Symptomatik:** Kontrollzwänge (Türen, Fenster)
→ Klaus kommt schließlich nicht mehr aus dem Haus.

Klassische Verhaltenstherapie

- **Wichtige Vertreter:** J. B. Watson, F. B. Skinner
- **Mechanistisches Menschenbild:** Der Mensch ist eine „organisch verbundene gebrauchsfertige Maschine“ (Watson, 1930, S. 336).
- **Menschliches Leid** basiert auf **pathologischer Lerngeschichte** (klassische und operante Konditionierung): **S → R → K (C)**
- **Therapieansatz:** „Ändere dein Verhalten (Exposition) und du hörst auf zu leiden!“ (Habituation, Extinktion, Inhibition)
→ *„Klaus, geh‘ aus dem Haus und dreh‘ dich nicht um!“*

Kognitive Verhaltenstherapie

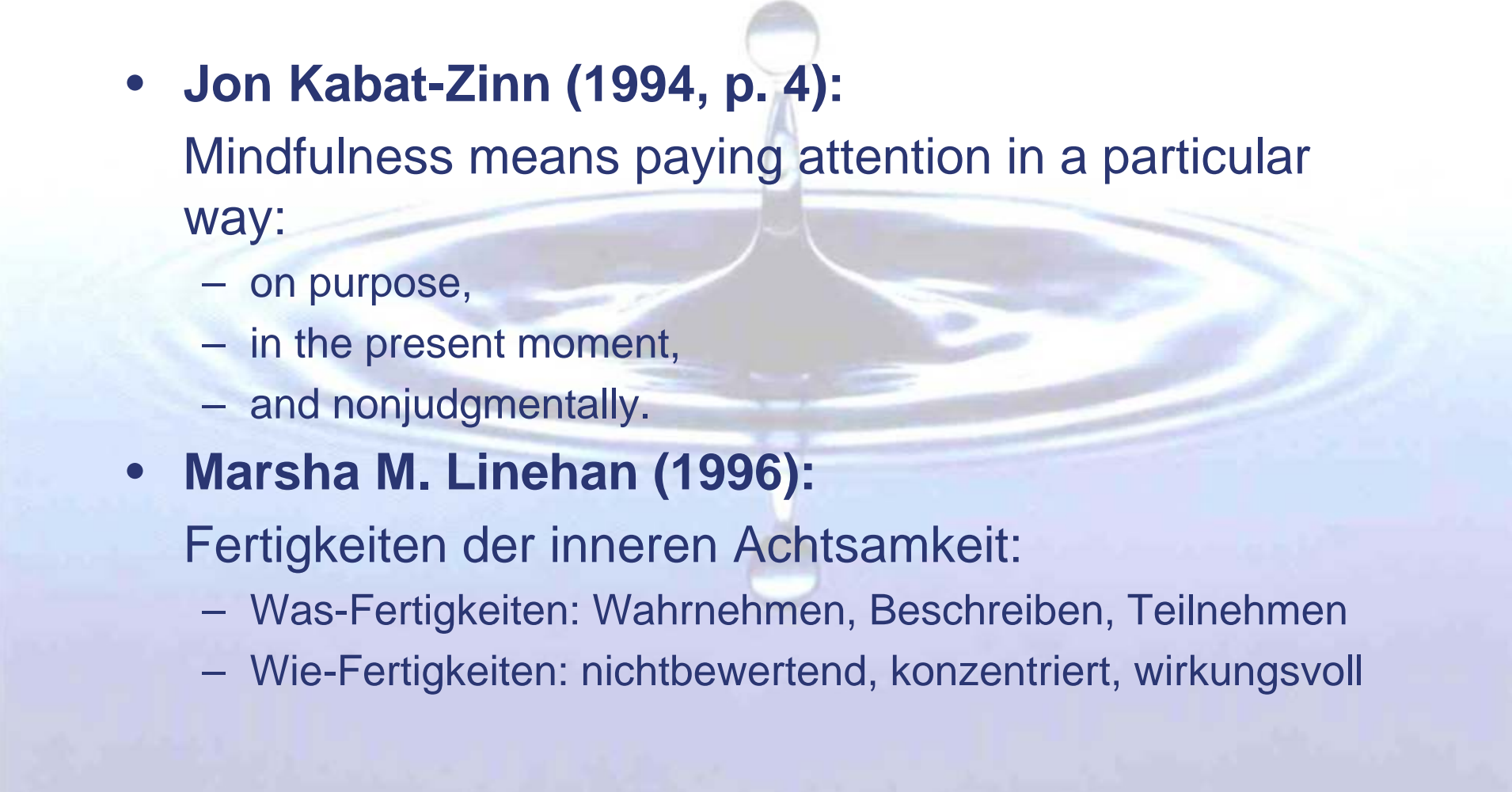
- **Wichtige Vertreter:** A. T. Beck, A. Ellis, D. Meichenbaum
- **Mechanistisches Menschenbild:** Der Mensch ist ein komplexes „Informationsverarbeitungssystem“.
- **Menschliches Leid** basiert auf **Fehler in der Informationsverarbeitung:** $S \rightarrow O \rightarrow R \rightarrow K$ (C)
- **Therapieansatz:** „Ändere dein Denken (kognitive Umstrukturierung, Realitätsprüfung) und du hörst auf zu leiden!“
→ „Klaus, geh‘ aus dem Haus und siehe, dass nichts Schlimmes passiert!“



Die „dritte Generation“ der VT

- **Wichtige Vertreter:** M. M. Linehan, S. C. Hayes et al., J. Kabat-Zinn, Z. V. Segal et al., R. J. Kohlenberg
 - **Dialektisches Menschenbild:** Der Mensch erschafft und formt die Welt, die ihn erschafft und formt.
 - **Menschliches Leid ist unvermeidbar** (Teil der Normalität) und wird durch den Mangel an Achtsamkeit und Akzeptanz verstärkt.
 - **Therapieansatz:**
 - „Akzeptiere, was nicht zu ändern ist, ändere, was zu ändern ist, und lerne, das eine vom anderen zu unterscheiden!“
 - Nicht der **Inhalt subjektiver Erfahrungen** (Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen) muss verändert werden, sondern die **Beziehung zu denselben** (→ **Achtsamkeit**).
- „Klaus, handle nach dem, was dir wichtig ist, und erkenne, dass weder Gedanken noch Gefühle dich davon abhalten können!“

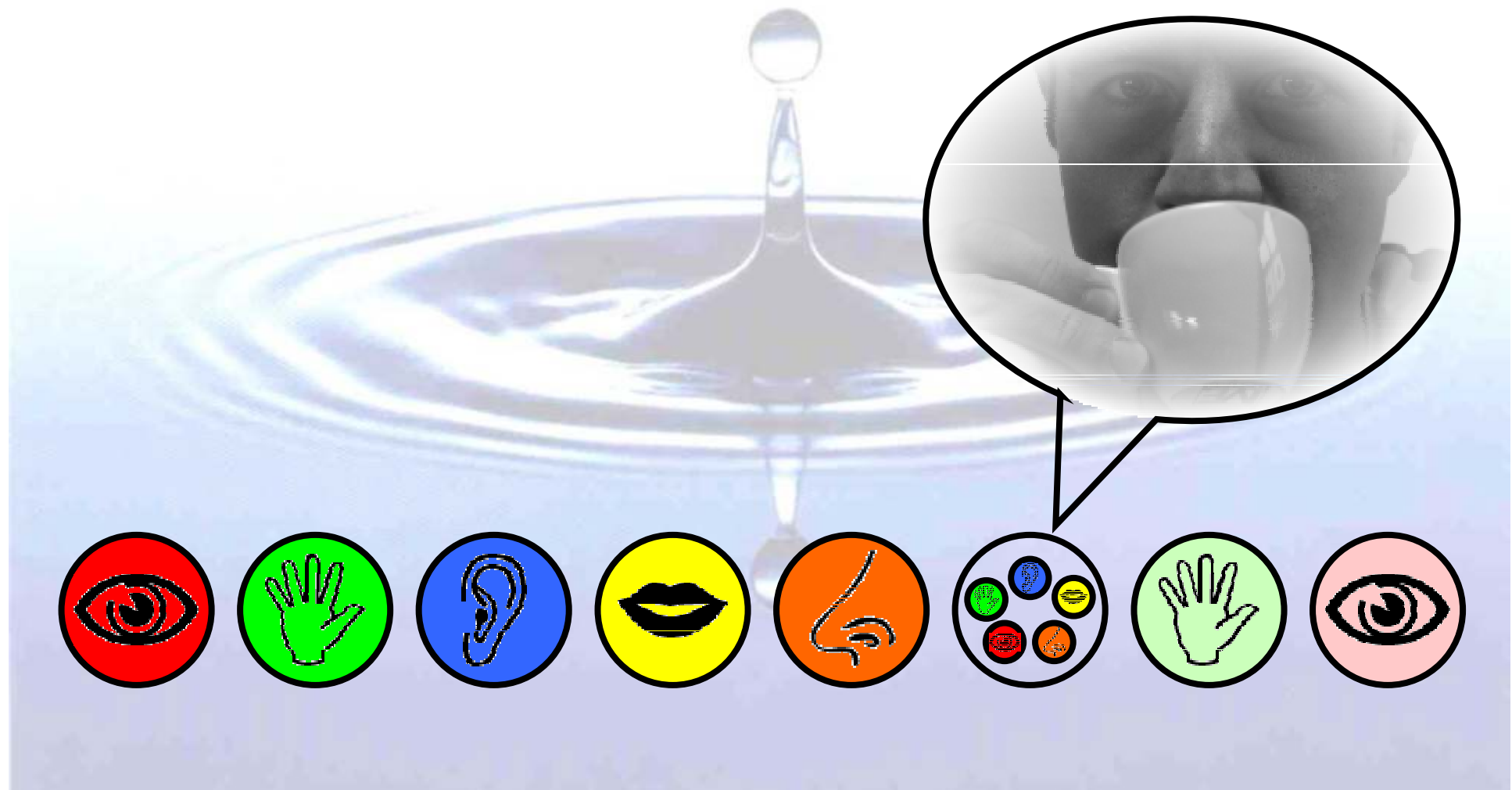
Was bedeutet Achtsamkeit?

- 
- **Jon Kabat-Zinn (1994, p. 4):**
Mindfulness means paying attention in a particular way:
 - on purpose,
 - in the present moment,
 - and nonjudgmentally.
 - **Marsha M. Linehan (1996):**
Fertigkeiten der inneren Achtsamkeit:
 - Was-Fertigkeiten: Wahrnehmen, Beschreiben, Teilnehmen
 - Wie-Fertigkeiten: nichtbewertend, konzentriert, wirkungsvoll

Buddhistischer Hintergrund

- „Rechte Achtsamkeit (*samyak smriti*) steht im Mittelpunkt der buddhistischen Lehren, sie ist ihr Herzstück.“ (Thich Nhat Hanh, 1999, S. 68)
- **Leiden** (*dhukha*) basiert letztlich auf der **falschen Vorstellung**, das „Ich“ **existiere unabhängig** und aus sich selbst heraus (inhärent).
- Durch die **Praxis der Achtsamkeit** (Meditation) kann erkannt bzw. erfahren werden, dass das Ich in Wirklichkeit „**leer**“ (nur gedacht bzw. vorgestellt) ist.
- Dadurch löst sich die „**Verblendung**“ des Geistes auf, und die Grundlage des Leidens **erlischt**.

Das buddhistische Geistmodell



Buddhistische Psychologie

- Das **Bewusstsein** besteht gemäß der Lehren des *Abhidharma* (Teil des buddhistischen Lehrkanons) aus **diskreten Momenten** (aus fünf Arten von Sinnesbewusstsein und aus dem Geistbewusstsein).
- Das **Geistbewusstsein** (*manovijnana*) konstruiert daraus unter Anwendung grundlegender kognitiver Schemata die **Vorstellung** eines „**Ich**“ und der „**Welt**“.
- Durch **Rechte Achtsamkeit** kann dieser Prozess erkannt werden:
 - Dabei führt die **stete Ausrichtung auf ein Objekt** zur Beruhigung des Geistes und zur Entwicklung von geistiger „Einspitzigkeit“ (*Shamatha*).
 - Das **urteilsfreie Wahrnehmen aller Phänomene, die im Gewahrsein auftauchen**, führt zur Einsicht in eigene habituelle Reaktionsweisen (Gedanken, Gefühle, Handlungsimpulse) und Lockerung verfestigter Reaktionsmuster (*Vipashyana*).
- Ziel ist letztlich das **Verlöschen aller trügerischen Vorstellungen** (*Nirvana*) und damit die Befreiung vom zwanghaften Festhalten am eigenen Ich und dem damit verbunden Leiden.

Achtsames Sitzen (Zazen)

- Äußere Haltung
 - Halte deinen Rücken gerade, den Scheitel „zum Himmel“.
 - Der Blick ist entweder gesenkt oder die Augen geschlossen.
 - Entspanne deine Schultern (Ohren über den Schultern).
- Innere Haltung
 - Richte deine Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausströmen des Atems bzw. zähle deine Atemzüge wiederholt bis zehn.
 - Jedes Mal, wenn du bemerkst, dass dein Geist nicht mehr beim Atem ist, nimm es einfach zur Kenntnis.
 - Lass los und kehre zum Atem und zum Körper zurück.
 - Es gibt **nichts zu tun** oder zu erreichen — **sei** einfach da!

Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)

- **Begründerin:** Marsha M. Linehan
- **Anwendungsgebiet:** Borderline PS
- **Theoretische Kernannahme:** Biosoziale Theorie der BPS
 - Personen mit einer BPS haben eine (wahrscheinlich biologisch fundierte) erhöhte **emotionale Vulnerabilität**.
 - In Wechselwirkung mit einem **invalidierenden Umfeld** führt dies zu maladaptiven und inadäquaten Strategien im Umgang mit Emotionen und zu **emotionaler Dysregulation**.
- **Therapieansatz:**
 - Problemlösen, Expositionstraining, Kontingenzmanagement, kognitive Umstrukturierung, **Fertigkeitentraining (skills):**
 - Innere Achtsamkeit (→ zentrale Bedeutung in der DBT)
 - Interpersonelle Wirksamkeit
 - Emotionsregulation
 - Stresstoleranz

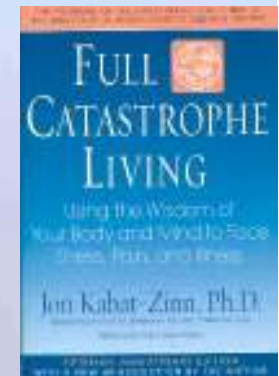


Stabilisieren (3-2-1)

- Benenne drei verschiedene Dinge im Raum über Augenhöhe.
- Benenne drei verschiedene Geräusche, die du hörst.
- Berühre und benenne drei verschiedene Materialien.
- Fahre fort mit zwei weiteren Dingen, Geräuschen, Materialien.
- Dann mit einem Ding, Geräusch, Material.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

- **Begründer:** Jon Kabat-Zinn
- **Anwendungsgebiet:** „Stresserkrankungen“, chronischer Schmerz, andere chronische Erkrankungen (Diabetes, Bluthochdruck, Krebs, Psoriasis etc.), Schlafstörungen, Erschöpfung und Depression, Angststörungen
- **Theoretische Kernannahme:** Durch die Praxis der Achtsamkeit wird der Mensch fähig, die „volle Katastrophe“ (Zorba, der Grieche) seines Lebens zu umarmen.
- **Therapieansatz** (achtwöchige Intensivkurse):
 - **Formelle Übung** (6 Tage/Woche für mindestens 45 Minuten):
 - Body-Scan: Inneres Abtasten des Körpers
 - Sitzmeditation: Achtsamkeit auf den Atem
 - Hatha-Yoga: Sanfte Körperübungen
 - **Informelle Übung** von Achtsamkeit bei jeder möglichen Gelegenheit, wie z.B. Essen, Putzen, Duschen, Arbeiten etc.



Der Body-Scan

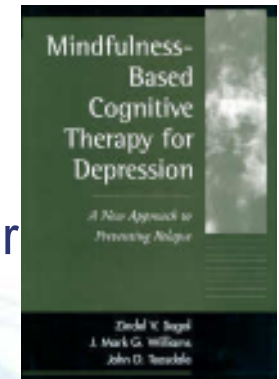
- Leg dich bequem hin, schließe die Augen und fühle das Heben und Senken der Bauchdecke beim Atmen.
- Fühle deinen Körper als Einheit, die Grenze deiner Haut und die Unterlage, auf der du liegst.
- Bring deine Aufmerksamkeit zu den Zehen des linken Fußes und atme in deine Zehen hinein und aus ihnen heraus.
- Erlaube dir zu fühlen, was immer du dort fühlst.
- Gehe weiter zur Fußsohle, zur Ferse, zum Fußgelenk.
- Wenn du abgeschweift bist, bring deine Aufmerksamkeit einfach zur jeweiligen Region zurück.
- Gehe in der gleichen Weise das Bein hinauf und durch den Rest des Körpers hindurch.

Schmelzendes Wachs

- Setz dich bequem und aufrecht hin, schließe deine Augen und spüre, wie du ein- und ausatmest.
- Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Scheitel und stell dir vor, wie du dort etwas Hartes und Kühles durch die Kraft deiner Achtsamkeit zum Schmelzen bringst — wie ein hartes Stück Wachs, das durch die Wärme einer Flamme ganz weich und flüssig wird.
- Folge diesem „schmelzenden Wachs“ nun mit deiner ganzen Aufmerksamkeit hinein in den Kopf, durch deinen Hals, den ganzen Rumpf über das Herz, das sich erwärmt, bis hinab zum Gesäß, das auf der Unterlage ruht.
- Begleite dabei alle auftauchenden Empfindungen mit deinem Atem.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

- **Begründer:** Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams & John D. Teasdale
- **Anwendungsgebiet:** Rückfallprophylaxe bei rezidivierender depressiver Störung
- **Theoretische Kernannahmen:**
 - Kurzzeitige Stimmungstiefs können eingefahrene Denkmuster triggern und Rückfälle in die Depression verursachen.
 - Nicht die Veränderung der **Denkinhalte** führt im Rahmen der CT zu einer Stimmungsverbesserung, sondern die Veränderung der **Beziehung zum eigenen Denken**: Achtsamkeit („being mode“) statt Grübeln („doing mode“).
- **Therapieansatz** (Programm für 8 Sitzungen):
 - **Aufmerksam sein:** Autopilot, Mit Hindernissen umgehen, Achtsames Atmen, Im gegenwärtigen Moment bleiben
 - **Mit Stimmungsumschwüngen umgehen:** Erlauben/Loslassen, Gedanken sind nicht Fakten, Wie kann ich mich am besten um mich kümmern?, Das Gelernte für zukünftige Stimmungstiefs nutzen



Was ist das?



Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

- **Begründer:** Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl & Kelly G. Wilson
- **Anwendungsgebiet:** nicht beschränkt
- **Theoretische Kernannahmen:**
 - Der Besitz der **Sprache** reicht aus, um menschliches Leid zu erzeugen (→ Relational Frame Theory).
 - Ein großer Teil menschlichen Leidens entsteht durch die Bemühungen, bestimmte Aspekte des **Erlebens zu vermeiden** und zu **kontrollieren**.
 - Diese Kontrollversuche können eine an eigenen Werten orientierte Lebensweise beeinträchtigen.
- **Therapieansatz:**
 - Akzeptanz und Bereitwilligkeit (kreative Hoffnungslosigkeit, Kontrolle als Problem), kognitive Defusion, Selbst als Kontext, engagiertes Handeln, Werte, **Achtsamkeit** (→ Basis für Defusion)



Milch, Milch, Milch

- Sprich bitte einmal das Wort „Milch“ und sag mir, was dir dabei einfällt. (Alternativ: ein „heißes“ Wort wie z.B. „fett“)
- Lass uns das untersuchen: Was dir durch den Kopf ging, waren alle Dinge, die mit wirklicher Milch und deinen damit verbundenen Erfahrungen zu tun haben. Was wirklich da war, war jedoch nur das Geräusch „M-I-L-C-H“, keine Milch — die war nur psychologisch anwesend.
- Ich würde dich nun bitten, das Wort „Milch“ laut und schnell, immer wieder zu wiederholen und zu sehen, was passiert.
- Nach 1-2 Minuten: OK, stopp! Wo ist die Milch? Hast du bemerkt, was mit den psychologischen Aspekten der Milch passiert ist, die vor ein paar Minuten noch da waren?

Soldaten in der Parade bzw. Blätter auf dem Fluss

- Bei der Übung geht es darum, zu erkennen, wie schnell wir **durch** Gedanken anstatt **auf** Gedanken blicken.
- Erlaube dir zu denken, was immer du denken möchtest, lass einen Gedanken nach dem anderen vorbeiziehen.
- Schließe deine Augen und stell dir vor, dass aus deinem linken Ohr kleine Männchen herauskommen und vor deinen Augen vorbeigehen, die alle Schilder bei sich tragen. Als Alternative kannst du dir Blätter vorstellen, die auf einem Fluss treiben.
- Schreib nun, was immer du gerade denkst oder dir vorstellst, auf diese Schilder (Blätter), und lass die Parade einfach vorbeiziehen.
- Manchmal wirst du feststellen, dass du entweder in der Parade mitläufst (im Fluss treibst) oder die Aufgabe vergessen hast.
- Versuche zu erfassen, was kurz davor passierte!

Nimm deinen Verstand auf einen Spaziergang mit

- Geht zu zweit zusammen.
- Einer ist die Person, der andere ist ihr Verstand.
- Die Person soll nun gehen, wohin sie möchte, der Verstand muss folgen und dabei alles kommentieren, bewerten, analysieren, interpretieren, kritisieren, in Frage stellen etc.
- Wenn die Person versucht, mit dem Verstand zu sprechen, soll dieser antworten: „Kümmere dich nicht um deinen Verstand!“
- Die Person sollte dem Verstand einfach zuhören, sich aber nicht um ihn kümmern.
- Nach 5 Minuten (der Verstand stoppt) wechselt ihr die Rollen.
- Danach trennt ihr euch, und jeder geht alleine für weitere 5 Minuten — nun mit seinem eigenen Verstand — nach den gleichen Regeln wie vorher still spazieren.

Fazit: Der achtsame Therapeut

- Obwohl der Übergang zur dritten Welle der VT zwar einen **Paradigmenwechsel** darstellt (Menschenbild), sind die neuen Ansätze i.S. einer dialektischen Entwicklung als **Erweiterung** des bisher etablierten Methodenspektrums der VT zu sehen.
- Statt „darüber zu reden“, werden dabei **Erfahrungen** betont, die im **Hier-und-Jetzt** mit dem Therapeuten gemacht werden.
- Dadurch ändert sich die **Rolle des Therapeuten** — vom außenstehenden Lehrer oder Heiler zum **achtsamen und gleichgestellten Begleiter**, der einen wachen Blick für Gegenwärtiges hat.
- Um dieser Rolle gerecht zu werden, ist es notwendig, dass der Therapeut **selbst verkörpert, über was er spricht**.
- Dies stellt auch für den Therapeuten eine **Möglichkeit** dar, sich als Mensch **weiterzuentwickeln, zu lernen und eigenen Stress besser zu bewältigen**.



Literatur

Alle Folien unter www.leerheit.de

Hayes, S. C., Follette, V. M. & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and Acceptance. Expanding the cognitive-behavioral tradition.* New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential approach to behavior change.* New York: Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are. Mindfulness meditation in everyday life.* New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (1999). *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit* [Buch & CD]. Freiamt: Arbor.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.* New York: Delta.

Linehan, M. M. (1996). *Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung.* München: CIP-Medien.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A new approach to preventing relapse.* New York: Guilford Press.

Sonntag, R. F. (2005). Akzeptanz- und Commitment-Therapie: Ein Beitrag zur dritten Welle der Verhaltenstherapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie, 10*, 157—181.

Thich Nhat Hanh. (1996). *Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation.* Zürich: Theseus.

Thich Nhat Hanh. (1998). *Mindfulness and psychotherapy. Working with anger and nourishing inner peace each and every day – especially for psychotherapists* [2 cassettes]. Boulder, CO: Sounds True.

Thich Nhat Hanh. (1999). *Das Herz von Buddhas Lehre. Leiden verwandeln — die Praxis des glücklichen Lebens.* Freiburg: Herder.

Watson, J. B. (1930). *Der Behaviorismus.* Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt.