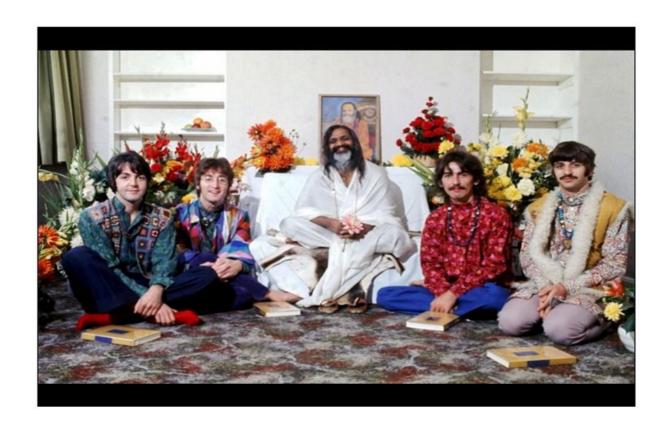




Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie –

eine neue Heimat in mir und Verbundenheit mit andern finden

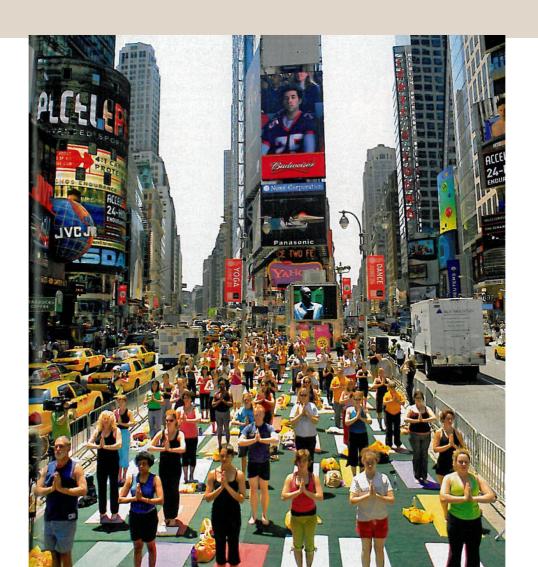








Achtsamkeit im Alltag







Definition Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.

Jiddu Krishnamurti





Definition Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit auf eine besondere Art auszurichten und zu nutzen. Dabei soll Achtsamkeit

- absichtsvoll
- nichtwertend
- und auf den gegenwärtigen Moment gerichtet sein

John Kabat-Zinn





Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion MBSR (Jon Kabat Zinn)

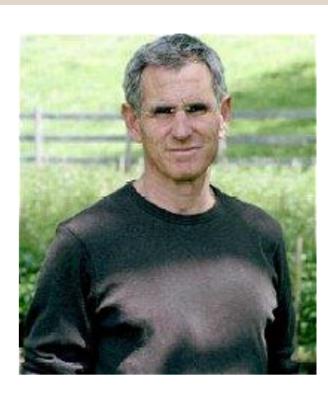
8 Wochen Programm Formelle Übungen

- Bodyscan (Vipassana), Yoga, Zen-Meditation, Schweigetag Informelle Übungen
 - Achtsamer Alltag
 - Zähneputzen, Abwasch, Arbeitsalltag,
 - In schwierigen Situationen: Stress bei der Arbeit

Indikationsspezifische Psychoedukation

• Schmerz, Depression, Abhängigkeit......

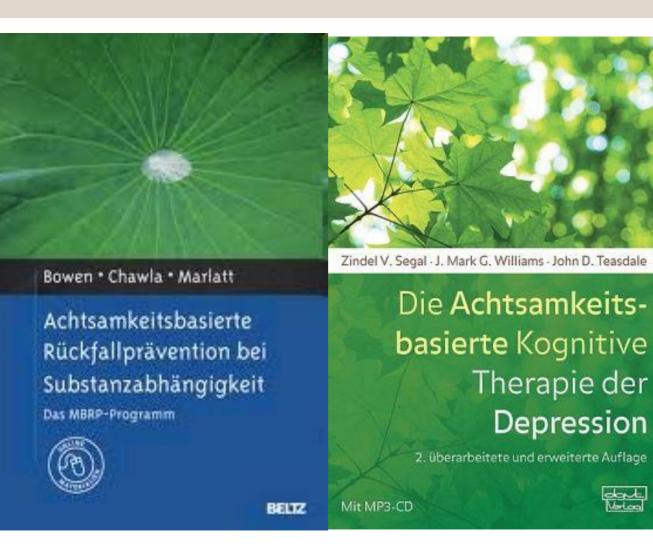
Entscheidend: Regelmäßige Übungspraxis

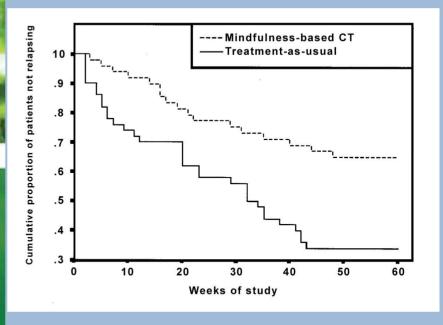






Achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren





Teasdale et al. (2000)

Journal of Consulting and Clinical Psychology

Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs

Rinske A. Gotink^{1,2,3}, Paula Chu⁴, Jan J. V. Busschbach², Herbert Benson^{5,7}, Gregory L. Fricchione^{6,7}, M. G. Myriam Hunink^{1,3,8}*

1 Department of Epidemiology, Erasmus MC, Rotterdam, the Netherlands, 2 Department of Psychiatry, section Medical Psychology and Psychotherapy, Erasmus MC, Rotterdam, the Netherlands, 3 Department of Radiology, Erasmus MC, Rotterdam, the Netherlands, 4 Department of Health Policy, Harvard University, Cambridge, United States of America, 5 Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine, Massachusetts

Results

The search produced 187 reviews: 23 were included, covering 115 unique RCTs and 8,683 unique individuals with various conditions. Compared to wait list control and compared to treatment as usual, MBSR and MBCT significantly improved depressive symptoms (d=0.37; 95%CI 0.28 to 0.45, based on 5 reviews, N=2814), anxiety (d=0.49; 95%CI 0.37 to

Conclusion

The evidence supports the use of MBSR and MBCT to alleviate symptoms, both mental and physical, in the adjunct treatment of cancer, cardiovascular disease, chronic pain, depression, anxiety disorders and in prevention in healthy adults and children.





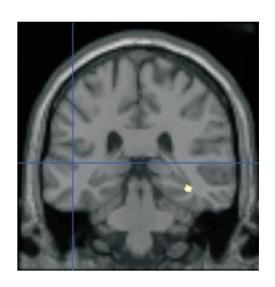
Achtsamkeit und Psychotherapie wissenschaftliche Evidenz

Lazar et al. (2005)

- Kortexdicke bei Meditierenden erhöht ↑
- Rechter Inselkortex
- Präfrontalkortex (PFC)

Hölzel et al. (2008)

- Dichte grauer Substanz...
- ... im Hippocampus:bei Meditierenden erhöht ↑
- ... im OFC: nimmt mit der Meditationspraxis zu ↑

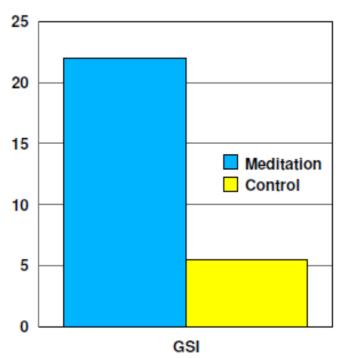






Achtsamkeit des Psychotherapeuten Grepmair & Nickel 2007

Veränderung GSI der Patienten von prä zu post



- 18 Therapeuten erhielten randomisiert täglich 1/2 Stunde Zen-Meditation
- Behandlung der Patienten in beiden Gruppen gleich
- Signifikante Verbesserung im Therapieergebnis





Achtsamkeit und Psychotherapie







Zentrum für Seelische Gesundheit – Oberberg City Berlin

- Tagesklinik und Ambulanz
- Behandlungsschwerpunkte
 - Depression, Burnout, Angst, Trauma, Sucht
- Tägliche Achtsamkeitsübungen
 - für Patienten und Therapeuten
- Achtsamkeit in Kombination mit "klassischer" Psychotherapie
 - Einzel, Gruppen, Indikation, Körper-Kreativtherapie...
- Therapiekonzept f
 ür Achtsamkeits-Erfahrene und Skeptiker





Achtsamkeit und Psychotherapie

"Achtsamkeitsorientiert" als Ergänzung



"Achtsamkeitsbasiert" als Grundhaltung







Achtsamkeit und Psychotherapie

"Wir wollten keine kognitiv-behaviorale Therapie mit Achtsamkeitsübungen entwickeln, sondern einen Therapieansatz, der in der Praxis der Achtsamkeit verankert ist und bei dem die für die Rückfallprävention erforderlichen Bewältigungsfertigkeiten in einer mit dem Achtsamkeitskonzept übereinstimmenden Form vorgestellt und eingeübt werden"

Zitat aus MBRP Programm, Bowen et al., 2012





Achtsamkeitsorientiert vs achtsamkeitsbasiert

- Klassische Psychotherapie "Heimat" des Therapeuten
- Achtsamkeit ergänzende Methode und Technik
- Klassisches Rollenverständnis des "aktiven" Therapeuten
- Therapeut Experte

- Achtsamkeit als Grundhaltung und "Heimat" des Therapeuten
- Verändern durch "Nicht-Verändern-Wollen"
- Aufgabe der "aktiven" Expertenrolle
- Gemeinsamer Raum von Patient und Therapeut
- Tägliche Übungspraxis von Patient und Therapeut

Übung der Achtsamkeit

"wandernde"
Gedanken
wahrnehmen,
wieder mit der
Übung beginnen

Fókussierung auf Objekt, z.B. Atem, Körper...

Aufmerksamkeit "wandert"

"Wenn die Aufmerksamkeit hundertmal "wandert", bringe sie einfach hundertmal zurück"





Inquiry (Exploration)



Was war die unmittelbare Erfahrung? Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen

Was waren die Reaktionen auf die Erfahrung: Bewertungen, Überzeugungen Schlussfolgerungen....

Sind diese Reaktionsweisen aus dem Alltag bekannt? Gibt es Zusammenhänge zur Erkrankung?

Eine ganz normale Reaktionsweise unseres Gehirns

Tiefe der Meditationserfahrung (nach Piron, 2003)

Tiefenbereich		Beispiele
1	Hindernisse	Unruhe
		Langeweile
2	Entspannung	Ruhe
		Wohlbefinden
3	Konzentration	Achtsamkeit
		Gleichmut
4	Essentielle Qualitäten	Klarheit
		Verbundenheit
5	Nicht-Dualität	Ich-Auflösung
		Transzendenz von Subjekt und Objekt





Definition Heimat

H. Bausinger, Kulturwissenschaftler (1980):

"Heimat als Nahwelt, die verständlich und durchschaubar ist, als Rahmen, in dem sich Verhaltenserwartungen stabilisieren, in dem sinnvolles, abschätzbares Handeln möglich ist – Heimat also als Gegensatz zu Fremdheit und Entfremdung, als Bereich der Aneignung, der aktiven Durchdringung, der Verlässlichkeit".

IM. Greverus Kulturanthropologin (1979):

Heimat befriedigt die menschlichen Bedürfnisse nach Identität, Sicherheit und aktiver Lebensgestaltung...





"Faktencheck" Achtsamkeit in der Praxis

- Entspannungsmethode
- Weg zu einer heilen Welt
 - ohne Leid, Schmerz oder Krankheit
- Achtsamkeit als Idealbild wie ich sein müsste.
- Achtsamkeit als Insel der Glückseligkeit
 - Retreat vs Alltag
- Achtsamkeit als Leistungssteigerung
 - Berufliche Erwartungen noch besser erfüllen
- Achtsamkeit als egozentrisches Weltbild
 - ohne Verbundenheit mit anderen





Achtsamkeit und Heimat

- "Heimat" in mir finden
 - In Kontakt mit meinem Körper, Gefühlen und Gedanken
 - In Kontakt mit meiner Innenwelt
 - häufig verschüttet durch äussere Impulse, Erwartungen, Internet, Werbung, Smartphone oder biographische Erfahrungen incl. Traumatisierungen
- "Heimat" als Verbundenheit mit der Umwelt
 - Im Alltag, mit Familie, Freunden. Beruf
- Bewusstwerdung und Akzeptanz
 - von Leid, Schmerzen, Krankheiten
- Beobachterposition ermöglicht Übernahme von Verantwortung
 - Umsetzung neuer Schritte der (Verhaltens)Therapie





Achtsamkeit und Beobachterposition

Wer beobachtet?

- "Meta-Kognition" (Flavell & Wellman, 1977),
- "Observing Self" (Deikman, 1982)
- "kognitive Defusion" in der ACT (Hayes 1999)
- "Monitor-Position" (Bohus & Huppertz, 2006).





Achtsamkeit und Heimat

Andreas, 42 J.

Durch die Achtsamkeitsübungen bin ich in der Lage bei mir und in Kontakt mit mir zu sein. Auch in schwierigen Situationen mit anderen, in denen ich früher auf der Flucht war.

Selbst mit meiner Partnerin, vor der ich früher oft innerlich abgehauen bin, kann ich im Kontakt mit mir und ihr bleiben.....





Achtsamkeit und Heimat

Christiane 53J.

Ich fühle mich wieder wohl in meinem Körper. Habe in den Übungen eine neue Lebendigkeit gespürt. Wie ein neues Lebenselixier.

Meine Probleme sind dadurch nicht verschwunden, aber ich kann wieder aktiv mit ihnen umgehen. Manchmal ist es auch schwierig, mit einem klaren Blick mich anzuschauen. Schließlich mag ich nicht alles an mir. Aber ich fühle mich wieder wohl in meiner Haut und kann immer mehr entscheiden, was ich machen will





Achtsamkeit und Weisheit

"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die Möglichkeit, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegen unser Wachstum und unsere Freiheit".

Viktor Frankl