



REVT und Achtsamkeit

Dr. phil. Hans-Arved Willberg

Vorstellung

Hans-Arved Willberg

Gemeindediakon

Ev. Landeskirche in Baden

MA Biblische Theologie

Columbia International University

MTh Praktische Theologie

University of South Africa

MA Philosophie

FernUniversität Hagen

**Dr. phil Sozial- und
Verhaltenswissenschaften**

Friedrich-Schiller-Universität Jena



Trainer - Dozent - Autor

- ◆ Mehr als 30 Monographien
- ◆ Life Consult SPS KG
- ◆ Institut für Spiritualität & Achtsamkeit

www.isa-institut.de
www.life-consult.org

Gliederung

Samstag 10.00 bis 17.00

- Zur Einführung
- Episodisches und semantisches Bewusstsein
- Die Wirklichkeit bejahen

Sonntag 9.15 bis 16.00

- Entautomatisieren
- Neuropsychologie der Achtsamkeit
- Nachtisch



Zur Einführung





Kurze Vorstellungsrunde

Unter Verzicht auf jede
Mussforderung



Übung 01

Atembeobachtung

2. oder 3. Welle?

- Manche Vertreter der „**3. Welle der Verhaltenstherapie**“ kritisieren an den Vertretern der „**2. Welle**“ (der KVT), namentlich denen der REVT, **die Verkopfung**.
- Die psychischen Probleme auf der kognitiven Ebene lösen zu wollen, sei ein Irrtum, weil das bedeute, sie **nur sprachlich lösen** zu wollen, **nicht aber in der Realität**.
- Unter **Achtsamkeit** verstehen sie den Verzicht auf das ABC zugunsten der Übung, die Wirklichkeit so anzunehmen, wie sie ist, um dann auch mit dieser Wirklichkeit heilsam umzugehen.
- Die auf Steven Hayes, den Begründer der „Acceptance and Commitment Therapy“ (**ACT**), zurückgehende Formulierung „3. Welle“ impliziert, dass die 2. Welle von gestern ist.
- Manche Fachpersonen bezweifeln aber zu Recht, ob der Ausdruck „3. Welle“ überhaupt angemessen ist.

Gar keine Welle

- Mir geht es mit diesem Workshop darum, nicht auf der so genannten 3. Welle zu reiten, sondern auf den Unterschied zurückzukommen, der bei der Wellenaufzählung auf der Strecke bleibt:

Es gab gar keine 2. Welle der Verhaltenstherapie, sondern in den 60er Jahren den Paradigmenwechsel der „Kognitiven Wende“, durch den sich klärte, dass eine Verhaltenstherapie unter Ausschluss des kognitiven Potenzials von gestern ist.

Das gilt immer noch.

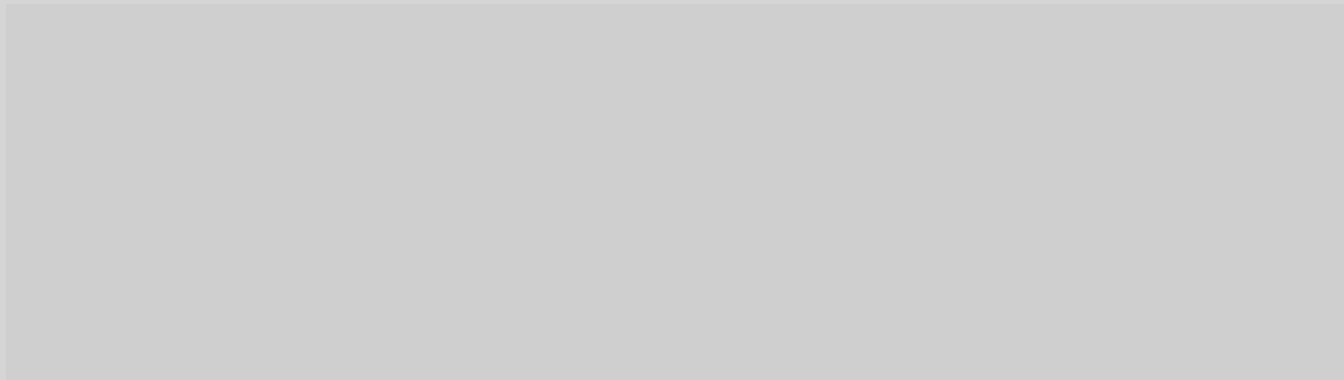
- Seither existiert die Verhaltenstherapie sinnvollerweise eigentlich nur noch als **Kognitive** Verhaltenstherapie.
- Albert Ellis wurde dem seinerzeit dadurch gerecht, dass er die RET in REVT umbenannte.

Gar keine Welle

- Auf dem Kognitiven zu beharren, ist weder Nostalgie noch Dogma, sondern **logisch**, sofern es sinnvoll ist, die **Kognitionspsychologie** ernst zu nehmen.
- Hierzu müssen wir uns nur bewusst machen, was man über die **Funktionalität des Bewusstseins** herausgefunden hat.
- Demnach hat unser **bewusstseinsfähiges (deklaratives) Gedächtnis** eine **semantische** und eine **episodische** Seite, die **unvermischt und ungetrennt** das Ganze unserer Erinnerung und damit auch unseres Bewusstseins bilden.



Episodisches und semantisches Bewusstsein



Episodisches und semantisches Bewusstsein

nach Schandry u.a.

Gedächtnis

deklarativ

nichtdeklarativ

semantisch

episodisch

Prozedurale Fähigkeiten, Priming,
Konditionierung

Begriffe

Bilder, Szenen

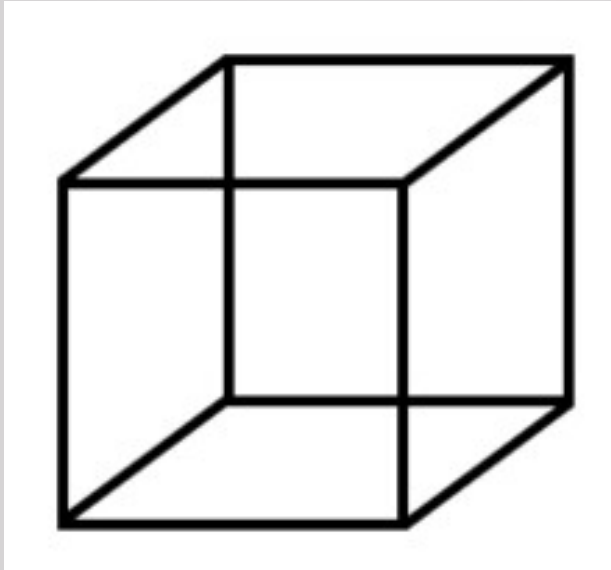
digital

analog

Nur ein Schwerpunkt

- Das **semantische** Gedächtnis und Bewusstsein ist das **sprachliche** Bewusstsein.
- Semantik ist die Lehre von der Bedeutung: **Es geht um Begriffe.**
- Mit dem **Schwerpunkt auf dem semantischen Bewusstsein** findet die **kognitive Umstrukturierung** statt.
- Zugleich ist aber auch immer das episodische Bewusstsein aktiv, nur gerade nicht unbedingt im Vordergrund.
- Darum können wir genauso gut zu einer automatischen Bewertung (B) sagen: „**Ich denke...**“, wie wir sagen können: „**Ich fantasiiere...**“
- Darum spielen auch seit jeher in der KVT und explizit auch in der REVT **Imaginationen** eine wesentliche Rolle.

Vordergrund und Hintergrund



Welches Quadrat ist vorn?

- ➔ Kippbilder wie der „Neckerwürfel“ zeigen, dass unsere Wahrnehmung immer auf einen Vordergrund fixiert ist und gleichzeitig alles, was genauso gut dort sein könnte, in den Hintergrund verbannt.

Die „Bildschicht“

- ➔ **Der Theologe Otto Haendler (1890-1981) hat Meditation als „Eingehen in die Bildschicht“ definiert.**
- ➔ **Wenn das geschieht, fixieren wir uns auf unser episodisches Bewusstsein.**
- ➔ **Wir schalten das semantische Bewusstsein nicht ab, aber es tritt in den Hintergrund.**
- ➔ **Sinnvollerweise wechseln wir ständig zwischen den beiden Bewusstseinszuständen.**
- ➔ **Wir können uns aber frei dafür entscheiden, wo wir verweilen wollen.**
- ➔ **In der REVT halten wir uns viel im semantischen Bewusstseinszustand auf.**
- ➔ **Ihre Wirksamkeit lässt sich intensivieren, wenn wir auch dem „Eingehen in die Bildschicht“ viel Raum lassen.**

Die „Bildschicht“

Bildschicht und semantische Ebene sind nicht voneinander zu trennen. Das heißt: Bei einem Menschen, der sprechen gelernt hat,

- ➔ **gesellt sich zu jedem Bild ein Begriff**, durch den die Vorstellung des Bildes sprachlich kommuniziert werden kann;
- ➔ **gesellt sich zu jedem Begriff** (die ganz abstrakten, wie mathematische Formeln, eingeschlossen) **eine bildhafte Vorstellung.**

Daraus folgt: „Eingehen in die Bildschicht“ bedeutet nicht, die semantische Ebene ganz zu verlassen (nicht einmal im Traum). Es bedeutet nichts weiter als die willentliche Konzentration auf die Bildschicht.

Die „Bildschicht“

- ➔ **Wenn ich mich auf die Ebene der „Bildschicht“ begeben, ist die semantische Ebene zwar auch vorhanden und zugänglich, aber sie bleibt im Hintergrund, vice versa.**

Achtsamkeit ist das willentliche und beständige Verweilen in der „Bildschicht“.

Die Zuordnung der Ebenen

- ➔ **In der Bildschicht begegnet uns die reine Wirklichkeit so, wie sie ist.**
- ➔ **Sie steht uns aber nicht als reine Wirklichkeit zur Verfügung, weil wir sie nur begrifflich erfassen und deuten können** (Semantik ist die Lehre von der Bedeutung).

Im Bild gesprochen:

- ➔ **Auf der semantischen Ebene wird die bildhafte Wirklichkeit verpackt, verschachtelt und etikettiert.**
- ➔ **Die Begriffe sind nie die Sache selbst.**
- ➔ **Wenn wir auf die Verpackung fixiert sind, bleibt uns der Inhalt - das Wesen der Dinge, das Leben selbst - verborgen.**

Beide Seiten integrieren

- ➔ Die Bildschicht ist ganz **sinnlich**.
- ➔ Das ursprüngliche Fremdwort für „Sinneswahrnehmung“ heißt „**Ästhetik**“ (von griech. „aisthesis“ = „Wahrnehmung“, „Empfindung“).
- ➔ Die semantische Ebene ist ganz **intellektuell**.

Wenn wir als Anwender der REVT zu sehr auf das semantische Bewusstsein fixiert sind, müssen wir uns den Vorwurf der „Verkopfung“ gefallen lassen.

- ◆ Nötig ist das keineswegs, denn **durch die Einbeziehung des episodischen Bewusstseins erschließt sich uns auch die semantische Erkenntnis erst realitätsgemäß.**

Zum Beispiel...

- ➔ **Die Betrachtung eines Bildes:** Ich kann meine Aufmerksamkeit auf die „Bildschicht“ oder die semantische Ebene richten.
- ➔ Im ersten Fall **meditiere** ich das Bild.
- ➔ Im zweiten Fall **erkläre** ich das Bild.



Übung 02

Du kannst sie erklären oder Du
kannst ihr begegnen.
Ganz wie Du willst...



Mona Lisa I

Hans-Arved Willberg

Rom sehen und doch nicht sterben

Ein satirischer Reisebericht




Edition Life Consult

Wie ich zum Philosophen
wurde...

→ **Lesung I**

Mona Lisa I



Mona Lisa I



Mona Lisa I

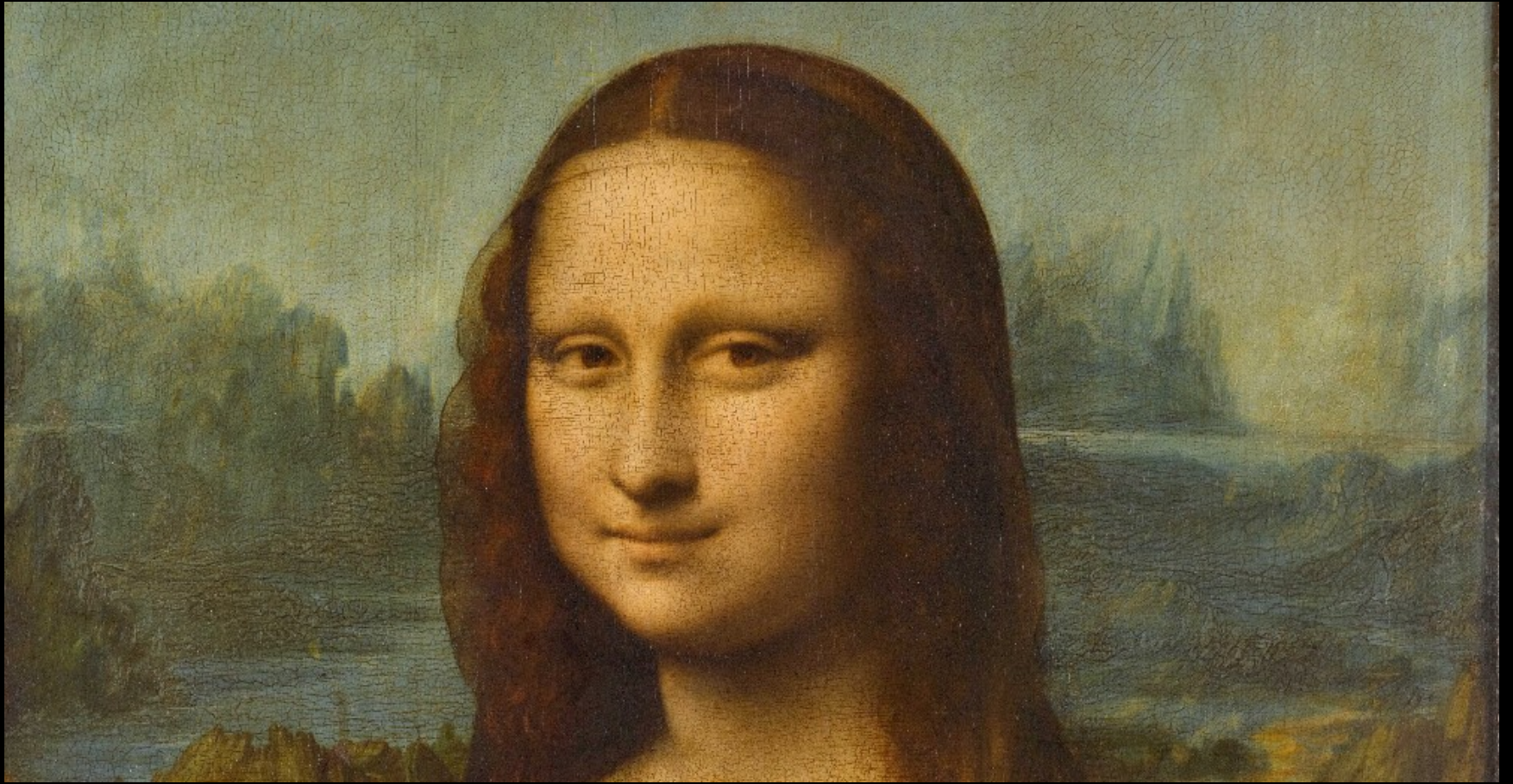


Mona Lisa II



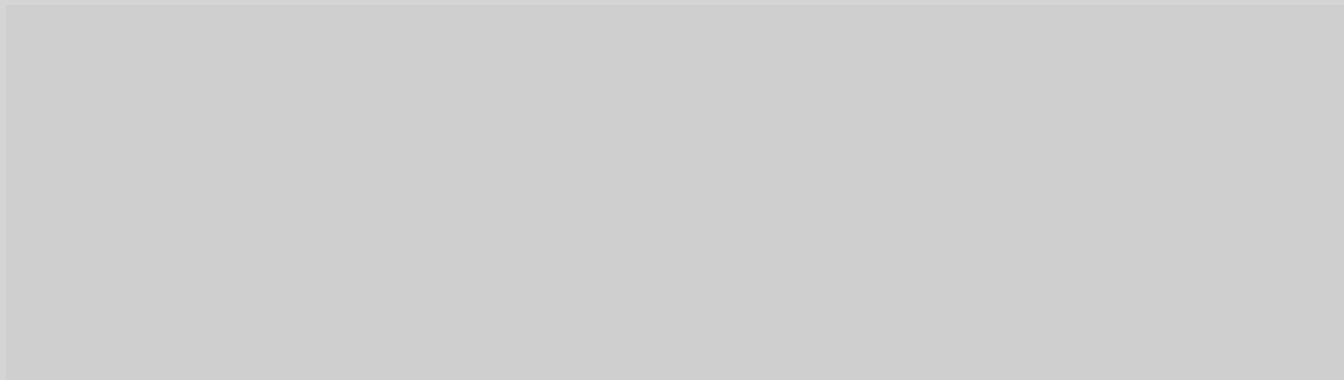
**Da Vinci hat die Achtsamkeit
gemalt.**

➔ **Lesung II**





Die Wirklichkeit bejahen



Die Gefahr der Einseitigkeit

- ★ Ob wir mehr im episodischen oder im semantischen Bewusstsein zentriert sind, ist **keine Frage der Beliebigkeit.**
- ★ **Seelisch gesund und ethisch verantwortlich können wir auf Dauer nur sein, wenn wir mehr im episodischen Bewusstsein verweilen als im semantischen.**
- ★ **Es liegt daran, dass wir uns nur so der Wirklichkeit stellen.**
- ★ Das Übergewicht des semantischen Bewusstseins führt unweigerlich zu **Abstraktionen**, weil alle sprachliche Begrifflichkeit Abstraktion ist.
- ★ So haben wir es einerseits leichter, wir **entfernen uns durch die begriffliche Einordnung aber von der Wirklichkeit.**
- ★ Die Begriffe müssen aus der Wirklichkeit entstehen und der Realitätsbejahung dienen, **sonst verzerren und ersetzen sie die Wirklichkeit.**

Wir schützen uns durch das Festhalten starrer Verknüpfungen von Begriffen und realitätsfremden Bildern vor der tatsächlichen Wirklichkeit.

Beispiele

- ➔ **Nachträgliche Glorifizierungen von Eltern können vor der Erinnerung traumatischer Erfahrung schützen (Bowlby).**
- ➔ **Rigide depressive Verlustvorstellungen (Katastrophisierung) können davor schützen, sich dem heilsamen Schmerz der tatsächlichen Verlust Erfahrung auszusetzen.**
- ➔ **Exzessive Selbstbeschuldigungen können davor schützen, sich dem tatsächlichen Leid auszusetzen und den Schmerz der Person nachzuempfinden, der man es zugefügt hat.**

Dogmatismus

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile über die Dinge.“

Epiktet

- ★ „Meinungen und Dinge“ heißt im Original „**dogmata**“.
- ➔ Daraus folgt: Wenn ich bei den Dingen selbst verweile, muss ich mich nicht beunruhigen.
- ➔ „Die Dinge selbst“ ist die Wirklichkeit so, wie sie ist.

Bei der Wirklichkeit (Realität) zu bleiben, wie sie ist, bedeutet achtsam zu sein.

Mussforderungen

- ★ Die **MUSSFORDERUNGEN** an uns selbst, die andern und das Schicksal sind der Anspruch, **dass das, was ist, anders sein sollte als es ist.**

*Achtsamkeit ist bewusste, willentliche **AKZEPTANZ** der Wirklichkeit so, wie sie jetzt gerade ist, **bei konsequentem Verzicht auf alle Mussforderungen** („Meinungen und Urteile“, dogmatische Bewertungen), die sich dem Bewusstsein im Fluss der Wahrnehmung anbieten.*

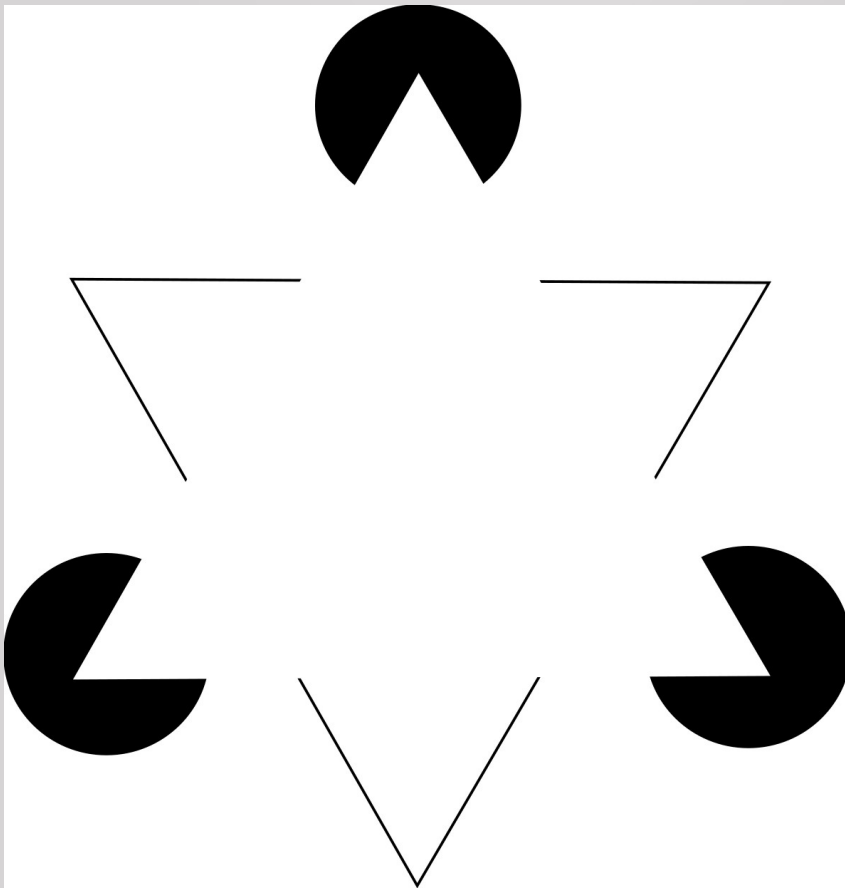
Assoziative Urteile

- ★ Ein großer Teil des Bewusstseinsstroms besteht daraus, dass unser Gehirn assoziative Urteile synthetisiert. Das heißt:
- ➔ Äußere und innere Sinneswahrnehmungen, wozu auch alle ins Bewusstsein kommenden Gedächtnisinhalte gehören, **verknüpfen sich automatisch zu Fantasien, Schlussfolgerungen und Ideen.**
- ➔ Das Gehirn nimmt dabei keine Rücksicht darauf, ob sie der Realität angemessen (vernünftig) sind oder nicht, sondern stellt sie uns **in unablässiger Produktivität** zur Verfügung, damit wir damit machen, was wir wollen.
- ➔ Das allermeiste davon können wir, wenn wir es nüchtern (achtsam) betrachten, nicht brauchen; manches aber sehr wohl.

Assoziative Urteile

- ★ **Problematisch können Assoziationen werden, die der Realität täuschend ähnlich sind.**
- ★ **Wir sind dann sehr geneigt, entsprechend bestätigende Urteile zu fällen und davon ausgehend Entscheidungen zu treffen.**
- ★ **Dies ist z.B. der Fall, wenn das Gehirn idiosynkratisch gewisse Anlässe, die an unangenehme Erfahrungen erinnern, mit eingeschliffenen Bewertungen verbindet, so als wäre es gar nicht anders möglich. Die scheinbare Logik lautet dann:**
 - ➔ **Weil die Situation **A** ins Bewusstsein tritt, **folgt daraus zwingend** die Bewertung **B**, und darum kann ich nicht anders als mit **C** reagieren.**
 - ➔ **Diese als Schemata abgespeicherten **Beliefs** treten dann automatisch, weil vom Gehirn selbst generiert, als starke Reaktionsimpulse ins Bewusstsein.**

Assoziative Urteile



★ **Was siehst Du hier?**

(Bist Du sicher?)

Assoziative Urteile

- ★ Der Dreiecksbelief macht uns eher wenig Probleme...
- ★ Aber destruktive irrationale Beliefs werden genauso assoziativ reinszeniert.
- ★ Dann drängen sie sich so auf, als wären sie die einzige Möglichkeit der Situationsbewertung.

Die konsequente Enthaltensamkeit der Achtsamkeit, auf die Urteile einzusteigen, die sich anbieten, bezieht sich nicht nur auf relativ harmlose Sinneseindrücke, Fantasien und Ideen, sondern auch auf heftige und sehr bedrängende iBs.

Die Wirklichkeit bejahen

- **Achtsamkeit lässt sich somit auch als ruhige Besonnenheit unter allen Umständen definieren.**
- **Eigentlich ist sie insofern gar nichts Besonderes, sondern das Allernormalste.**
- **Unser Problem ist, dass wir uns oft gar nicht „normal“ verhalten, weil wir die Wirklichkeit nicht so akzeptieren, wie sie ist.**
- **Teil dieser Wirklichkeit sind auch unsere Bewertungsimpulse!**
- **„Nicht normal“ benehmen wir uns, wenn wir uns von Fantasien bestimmen lassen, die der Realität nicht entsprechen.**
- **„Ganz normale Menschen“ sind wir, wenn wir ganz bei der Realität sind.**
- **Ganz bei der Realität zu sein gelingt uns nur, wenn wir sie bejahen.**

Die Wirklichkeit bejahen

- Das muss keineswegs bedeuten, das Wahrgenommene **gut zu heißen!**
- Es bedeutet, die Wirklichkeit weder zu beschönigen noch sie schlechter zu machen, als sie ist.
- **Es bedeutet, sich der Wirklichkeit vorbehaltlos zu stellen, wie sie gerade ist.**

„Achtsamkeit ist nichts anderes als die Fähigkeit, die wir alle besitzen, um zu wissen, was geschieht, während es geschieht.“

Jon Kabat-Zinn

***Achtsamkeit und Geduld sind die beiden
Seiten derselben Münze***

achtsam

geduldig

Achtsamkeit und Geduld sind die beiden Seiten derselben Münze

- ★ **Achtsam geduldig zu sein** bedeutet: **Ich bemühe mich, das, was mir widerfährt, ehrlich bejahend anzunehmen.**
- ★ **Geduldig achtsam zu sein** bedeutet: **Ich beschränke mich immer auf die eine Wahrnehmung, die ich gerade für sinnvoll halte.** Das kann eine aktive oder passive Erfahrung sein.
- ★ **Alles andere, das sich jetzt zusätzlich in diesen Wahrnehmungsraum drängen möchte, muss erst einmal draußen bleiben. Das braucht Geduld!**

Sich Zeit lassen ist das A und O der Achtsamkeitsübung!

Die Wirklichkeit des Atems

Sich Zeit lassen ist das A und O der Achtsamkeitsübung!

- ➔ ***Das ist der Grund für das Kernelement der Achtsamkeit in allen ihren Varianten: die beobachtende Wahrnehmung des Atems.***

***Wer sich bei seinem Atem einfindet,
kommt zu sich selbst.***

Die Wirklichkeit des Atems

Der Atem lässt sich immer Zeit!

- ★ Wenn wir es dem Atem erlauben, sich selbst zu regulieren, schwingt er sich auf den natürlichen Rhythmus ein, der zu uns passt und uns gut tut.
- ★ Das geschieht nicht dadurch, dass wir ihn manipulieren, sondern dass wir ihn - gewissermaßen mit Respekt - sein Werk ungehindert verrichten lassen.

Wir geben der selbstregulierenden Wirksamkeit des Atems den Weg frei, indem wir unsere Aufmerksamkeit von dem weglenken, was ihn (und uns!) einengt, um sie ganz auf den Atem selbst zu richten
- *ohne ihn dabei zu beeinflussen.*

Die Wirklichkeit des Atems

- ➔ **Das bedeutet: Wir schauen dem Atem empathisch bei der Arbeit zu.**
- ➔ **Empathie ist Resonanz: So schwingen wir mit der natürlichen Eigenbewegung des Atems mit.**
- ➔ **Wenn wir dadurch in Gleichklang mit dem selbsttätigen Eigenrhythmus des Atems kommen, wird unser ganzer Organismus davon erfasst. Dadurch kommt er zur Ruhe.**
- ➔ **Das bedeutet, dass wir selbst zur Ruhe kommen.**
- ➔ **Wenn wir zur organischen Ruhe kommen, entspannen wir auch.**
- ➔ **Reine Atembeobachtung und Atementspannung sind darum grundsätzlich dasselbe.**



Übung 03

Einfach nur da sein...



Fallbeispiel mit Übung 04

Ein gestresster Familienvater

Fallbeispiel

- ★ Er hat einen sehr hohen Anspruch an sich selbst, „nicht wie sein Vater zu werden“. Der hat sich immer der Verantwortung entzogen und auf Kosten anderer gelebt.
- ★ Er fürchtet, dass seine Kinder auch so werden.
- ★ Seine Frau ist seiner Ansicht nach wie „eine Glucke“, sehr besorgt darum, dass die Kinder nicht überfordert werden.
- ★ Sie streiten sich oft.
- ★ Er hat einen guten Job mit hoher Verantwortung.
- ★ Er arbeitet lang und kommt spät nachhause.
- ★ Wenn dann nicht alles so funktioniert, wie er es haben möchte, rastet er aus.
- ★ Danach ist er totunglücklich, sich wieder so verhalten zu haben.

Gruppenarbeit

- ★ Eine(r) aus der Gruppe schlüpft in die Rolle des Fallbeispiels.
- ★ Eine andere Person aus der Gruppe macht mit ihr ein ABC.
- ★ Könnte eine Achtsamkeitsübung ihm helfen, seine Emotionen besser zu kontrollieren?
- ★ Experimentiert miteinander und erstellt eine Therapieskizze.

Alternative Übung:

- ★ Dasselbe mit authentischen ABCs aus der Selbsterfahrung
 - ➔ *Austausch & Weiterbearbeitung im Plenum*



Reflexion

Was beschäftigt Dich noch von
gestern her?
Was ist Dir für heute wichtig?



Übung 06

Beobachte nur, was in Dir und um
Dich geschieht, ohne zu urteilen.



Entautomatisieren



Entautomatisieren

- ➔ Mit dem Wort „**Entautomatisierung**“ (Ellen J. Langer; Paul Deikman) ist der Kernbegriff der Achtsamkeit **aus psychologischer Sicht** bezeichnet.
- ➔ Wenn wir emotional problematisch reagieren und im Anschluss daran darüber unglücklich sind, liegt das an der **automatischen Bewertung des Anlasses** unserer Reaktion.
- ➔ Darin besteht das **ABC** unserer emotionalen Stressprobleme.
- ➔ Ein gewisser **A**nlass erfährt eine problematische **B**ewertung, was einen emotionalen **C**rash herbeiführt.

Entautomatisieren

- ➔ **„Crash“** meint: Ich bin durch meine emotionale Reaktion in einen Zustand geraten, der mir (und nicht selten auch anderen) Schaden bringt und den ich eigentlich darum gern vermieden hätte.
- ➔ Die äußeren Umstände mögen **extrem schwierig** sein, sie können mir aber nur dann seelischen Schaden zufügen, wenn ich entsprechend ungünstig darauf reagiere.

„Unser Leben ist das, was unser Denken daraus macht“

Marc Aurel

Entautomatisieren

- ➔ Entautomatisierung bedeutet, den Impuls zur spontanen ungünstigen Reaktion zu unterbrechen, um sich auf eine **D**enkalternative zur selbstschädigenden Reaktion zu **besinnen**, die das Ziel ansteuert, den eigentlich gewünschten **E**rfolg im Umgang mit dem problematischen Anlass zu erreichen.

Primäre Gefühlsreaktionen

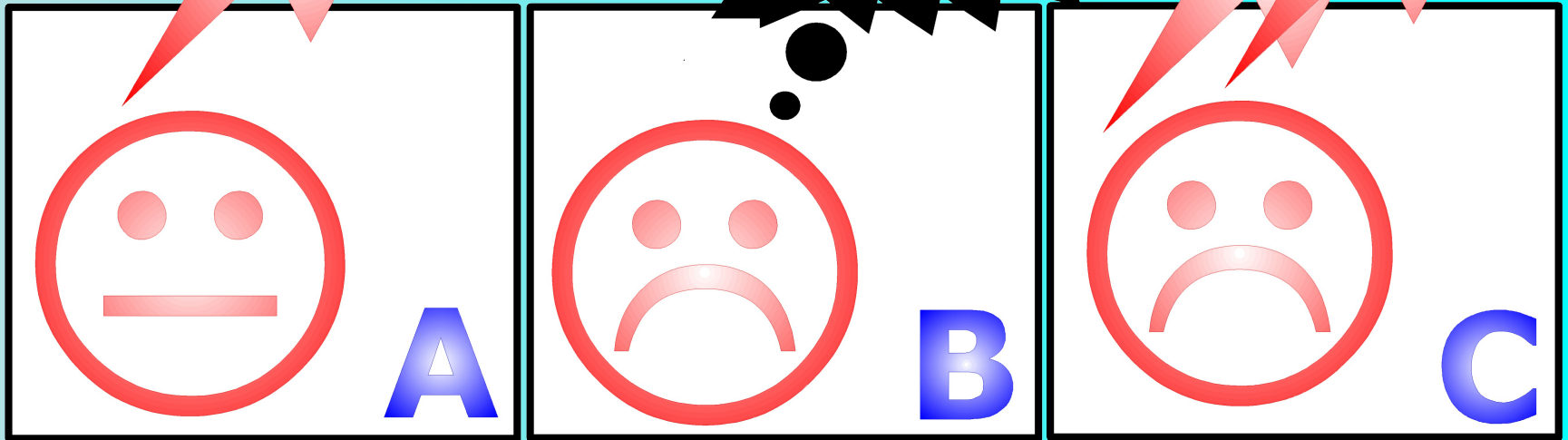
- Alle Gefühlsreaktionen (C) entstehen, weil ein bestimmter Anlass (A) auf eine bestimmte Weise bewertet wird (B).
- Das trifft für alle lebendigen Organismen zu, bei denen Gefühlsreaktionen vorkommen.
- Die Bewertungen nimmt in sehr vielen Fällen das Gehirn automatisch vor.
- ➔ Das heißt: Sie gelangen allenfalls nach der Reaktion ins Bewusstsein.
- ➔ Bei uns Menschen folgt dann auf die automatische Primärbewertung, aus der die primäre Gefühlsreaktion hervorgeht, eine mehr oder weniger bewusste Sekundärbewertung, die wiederum eine sekundäre Gefühlsreaktion hervorbringt.
- ➔ Beispiel: Mit lautem Knall schlägt die Tür plötzlich zu..

Die sekundäre Bewertungsreaktion

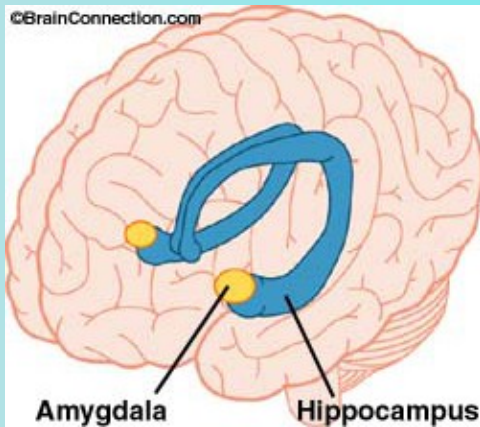
Schreck

**Das ist
gemein!!**

Wut



Die vollautomatische Primärreaktion



**Die Schreckreaktion ist automatisch.
Ich kann sie nicht verhindern.**

- ➔ **Die Amygdala** (Mandelkern) im **Limbischen System** besorgt das für mich schneller, als ich denken kann,
- ➔ damit ich im Zweifelsfall am Leben bleibe, weil ich schnell genug davonspringe oder zuschlage.

Die automatische Sekundärreaktion

- Unmittelbar nach der Schreckreaktion schimpfe ich vielleicht schon: „Welcher Idiot hat denn da wieder die Tür aufgelassen?!“
 - Es kommt mir so vor, als wären die primäre Schreckreaktion und die sekundäre Bewertungsreaktion „Das ist gemein!“ identisch.
 - Aber es kommt mir nur so vor. Tatsache ist:
- ➔ Während die Schreckreaktion tatsächlich vollautomatisch verläuft, ist die Wutreaktion nur als Impuls automatisch.

Die automatische Sekundärreaktion

Wenn ich aufmerksam genug bin, kann der Impuls in mir entstehen und wieder vergehen, **ohne eine Wutreaktion zur Folge zu haben.**

◆ **Das kann mir auf drei Arten gelingen:**

- Ich kann den Impuls **unterdrücken**, obwohl ich ihn eigentlich **für richtig** halte.
 - Ich kann den Impuls **unterdrücken**, weil ich ihn für **falsch** halte.
 - Ich kann den Impuls **wahrnehmen**, ohne ihn gut zu heißen oder zu verurteilen.
- Im ersten und zweiten Fall habe ich **Stress**.
 - Im dritten Fall erfahre ich **Entlastung**.

Stress oder Entlastung?



**„Unterdrücke ihn nicht.
Aber gib ihm nicht nach.“**

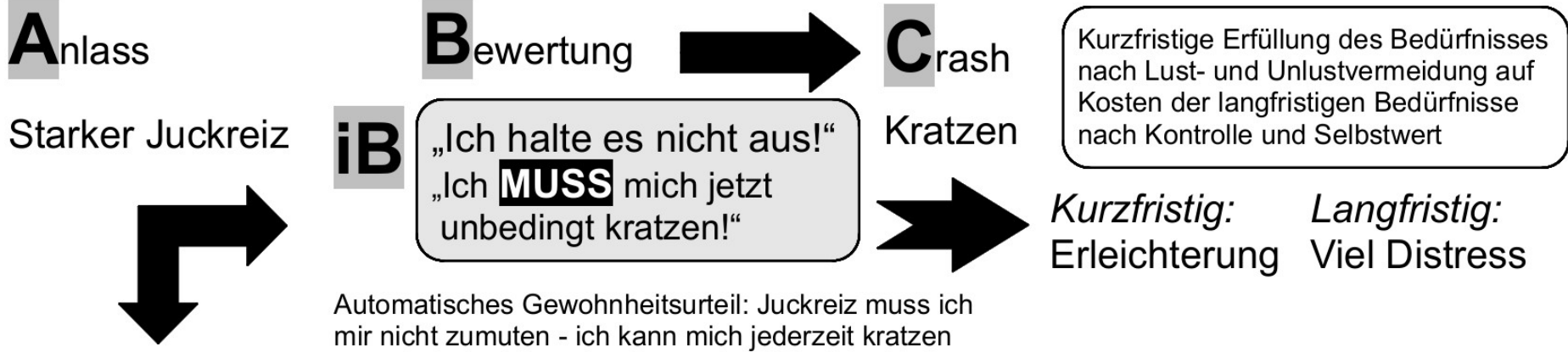
Chögyam Trungpa
zum achtsamen
Umgang mit Zorn

Die automatische Sekundärreaktion

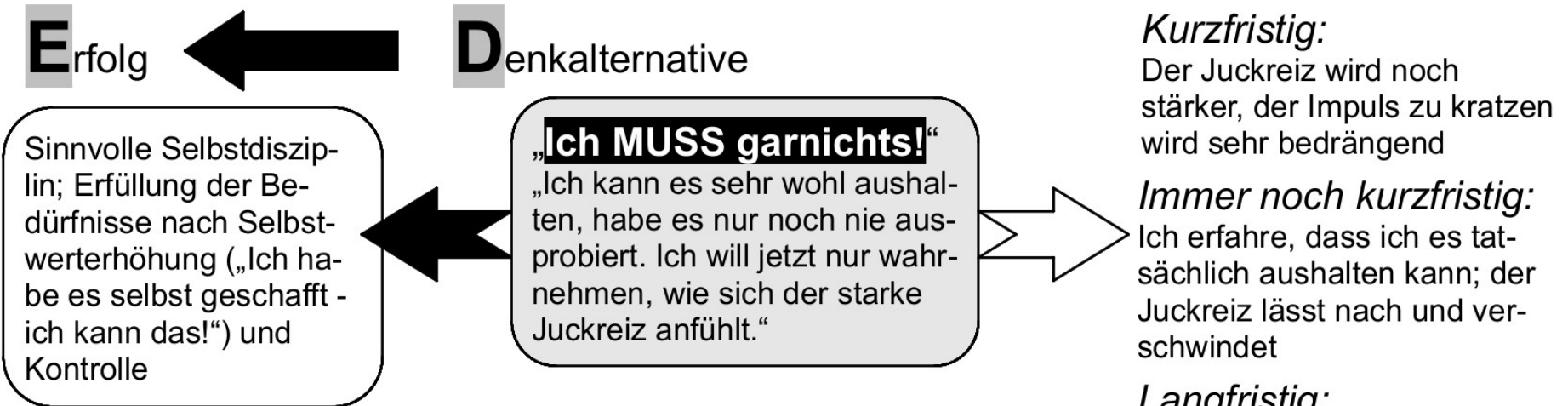
Die meisten Probleme des Fühlens und Verhaltens entstehen nicht durch Primärreaktionen, sondern durch Sekundärbewertungen!

- ➔ Eine **problematische Sekundärbewertung** ist ein **UNBEDACHTES GUTHEISSEN** oder **VERURTEILEN** eines emotionalen **IMPULSES**.
- ➔ Das heißt: Ich **steige auf den Impuls ein**, weil ich augenblicklich der Überzeugung bin, keine bessere Alternative zu haben.
- ➔ Ich **bilde mir ein**, den Impuls entweder unbedingt **unterdrücken zu müssen** oder ihm unbedingt **Raum geben zu müssen**.
 - Tatsache ist aber: **ICH MUSS GAR NICHTS!**

Nicht einmal kratzen muss ich mich...



Entautomatisierung - Wechsel auf die Metaebene



„Hedonistisches Kalkül“

Störung

Kompensation

Gewinn

STRESS

Stress

GEWINN

Überwindung

Therapie

Die automatische Sekundärreaktion



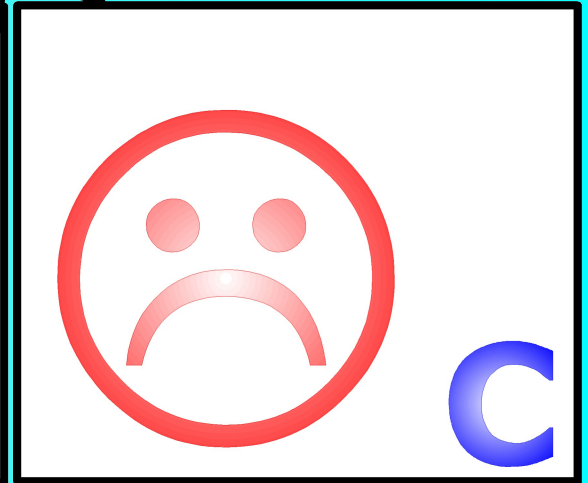
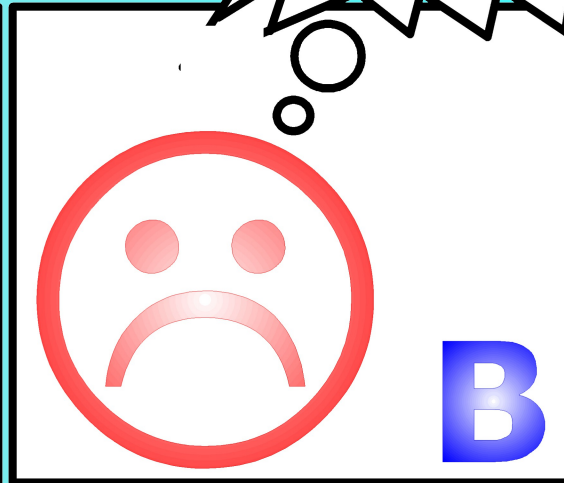
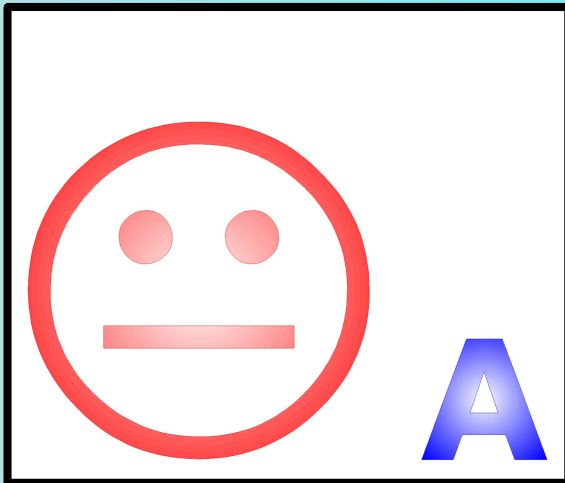
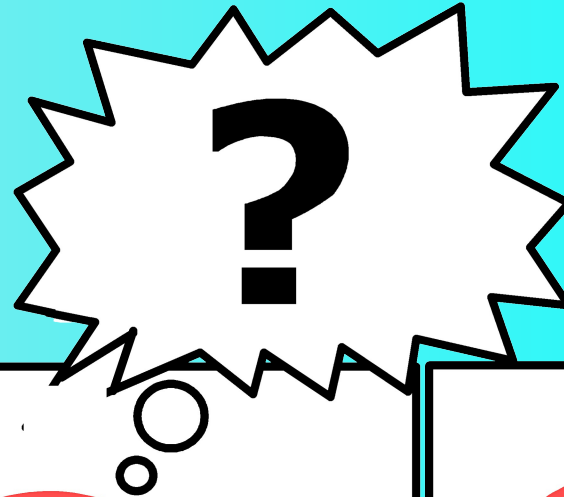
- ★ In Wirklichkeit zwingt mich nichts und niemand dazu, auf den Impuls einzusteigen.
- ★ Ich darf es mir erlauben, den Impuls einfach nur wahrzunehmen, ohne ihn zu verurteilen oder gut zu heißen.
- ★ Nur so kann ich frei entscheiden, ob ich auf ihn einsteigen will oder nicht.

Was muss ich denken...

... um traurig zu reagieren?

**Schlechtes
Prüfungs-
ergebnis**

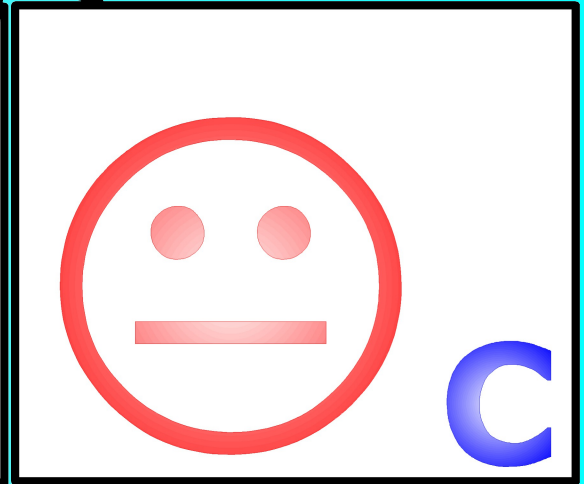
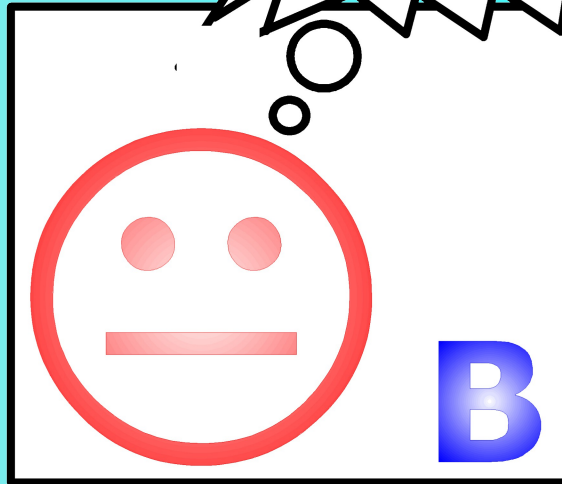
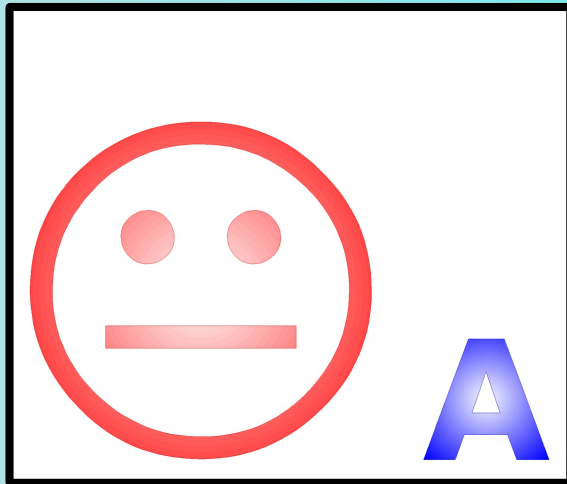
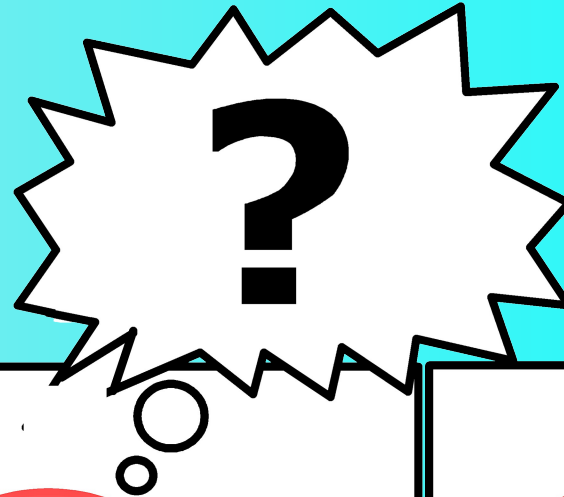
**Traurig-
keit**



... um gleichmütig zu reagieren?

**Schlechtes
Prüfungs-
ergebnis**

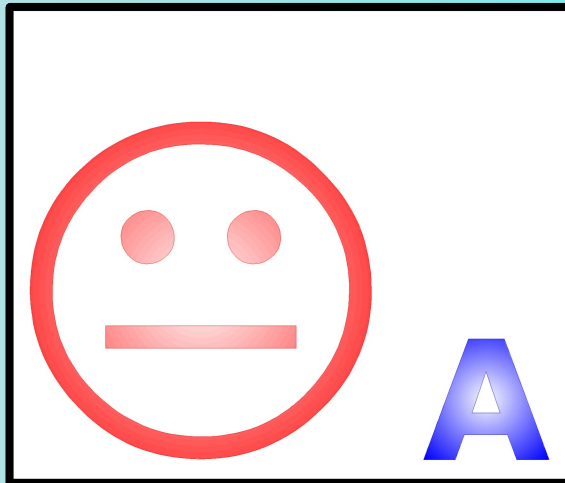
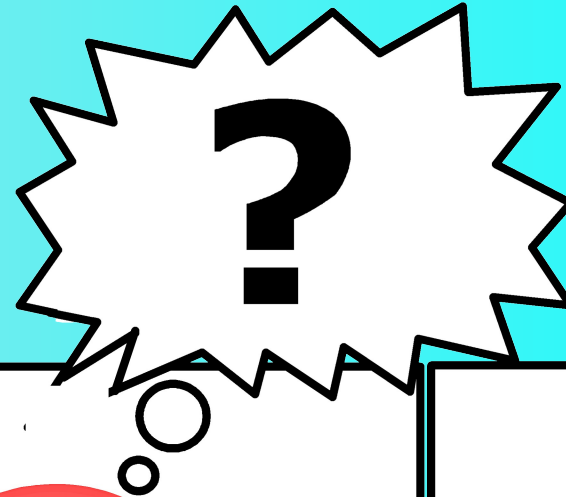
**Gleich-
mut**



... um mich sogar zu freuen?

**Schlechtes
Prüfungs-
ergebnis**

Freude

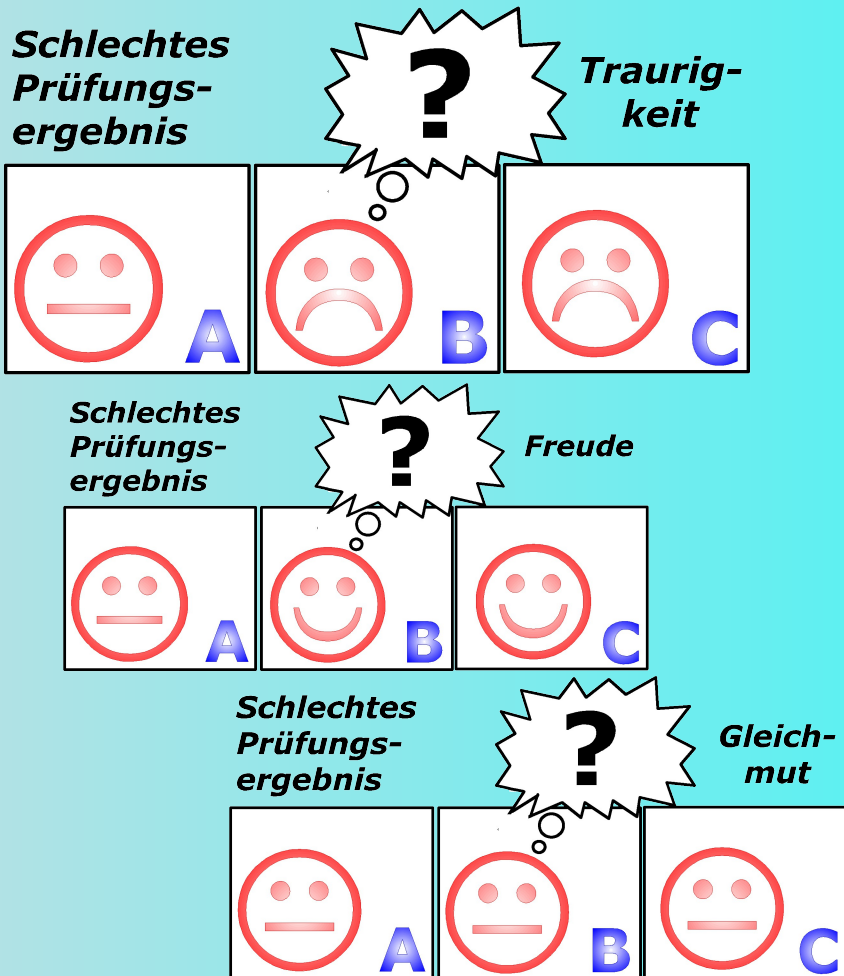


Wie will ich urteilen?



- ★ Zuerst bin ich vielleicht „vor den Kopf gestoßen“.
- ★ Aber wenn ich mich nicht irritieren lasse und darauf vertraue, dass es für dieses Problem eine gute Antwort gibt, finde ich auch den Weg zu einer Situationsbewertung, mit der ich besser zurecht komme.
- ★ Das erlaubt mir Gelassenheit und Souveränität.

Wie will ich urteilen?



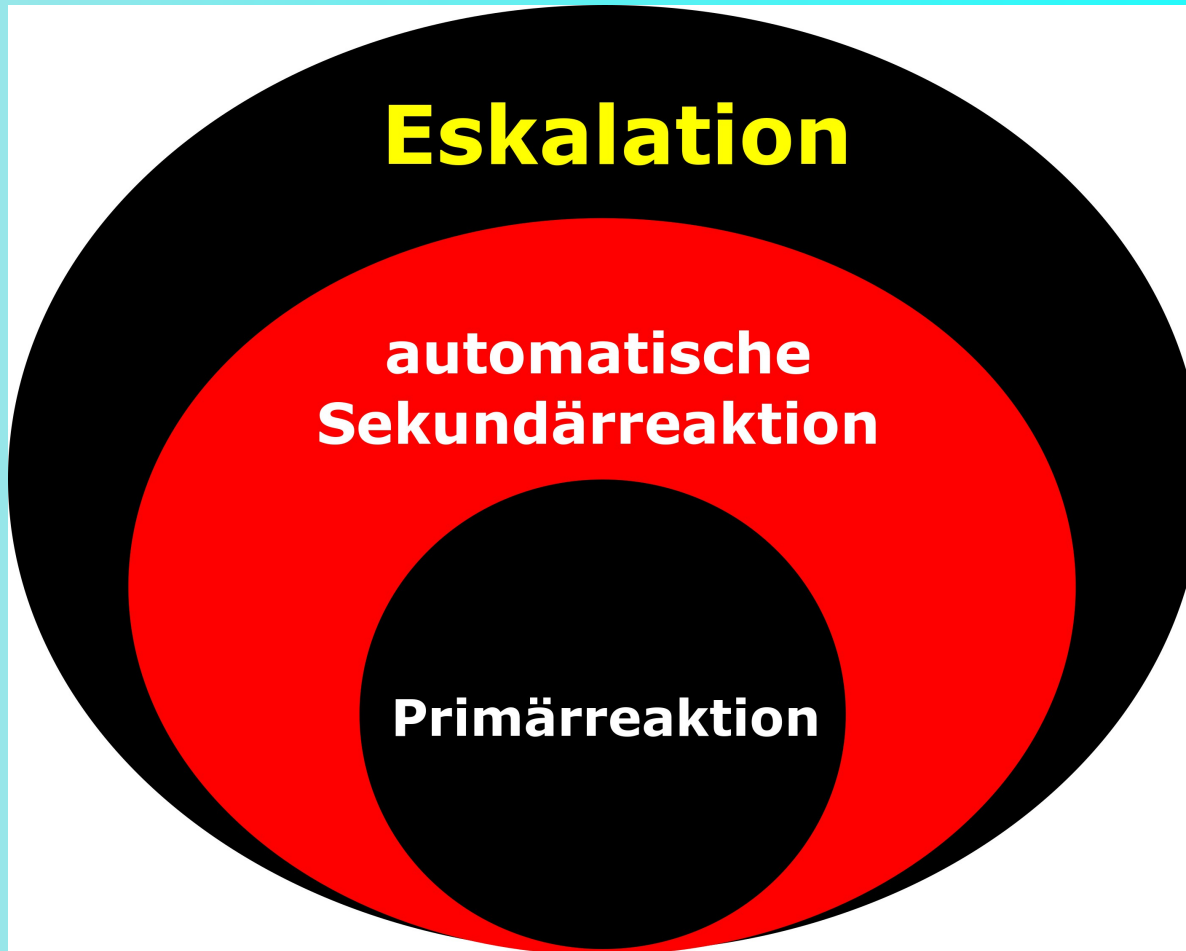
- ★ Vielleicht ist die primäre Gefühlsreaktion in allen 3 Fällen dieselbe: Erst mal bin ich **enttäuscht** und **traurig**.
- ★ Wenn ich dieses Gefühl **akzeptiere**, **ohne darauf einzusteigen**, kann ich mir weitere sinnvolle Gedanken dazu machen, aus denen auch wieder andere Gefühle werden.
- ★ Ich kann eine **konstruktive Antwort** finden.

Gar nicht erst einsteigen oder endlich mal aussteigen

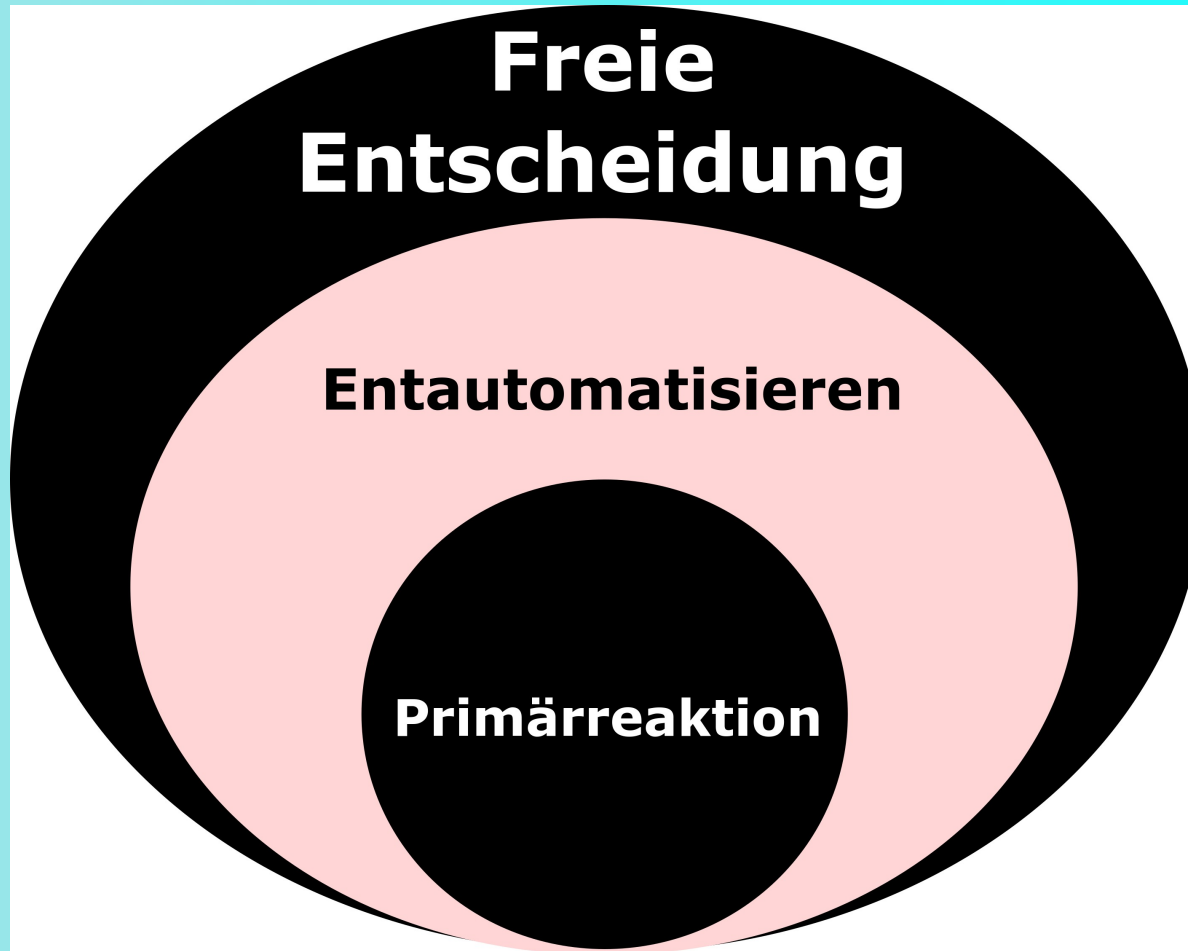
- ★ Am leichtesten haben wir es, wenn wir **die emotionale Primärreaktion** und den ersten **Bewertungsimpuls** kommen und gehen lassen, **ohne darauf einzusteigen**.
- ★ Aber sehr oft geraten wir schneller in die **Achterbahn** der Gefühle, als uns lieb ist.
- ★ **Nicht einsteigen und aussteigen** kommt jedoch letztlich auf dasselbe hinaus:
- ➔ Wir **ENTAUTOMATISIEREN** den Vorgang



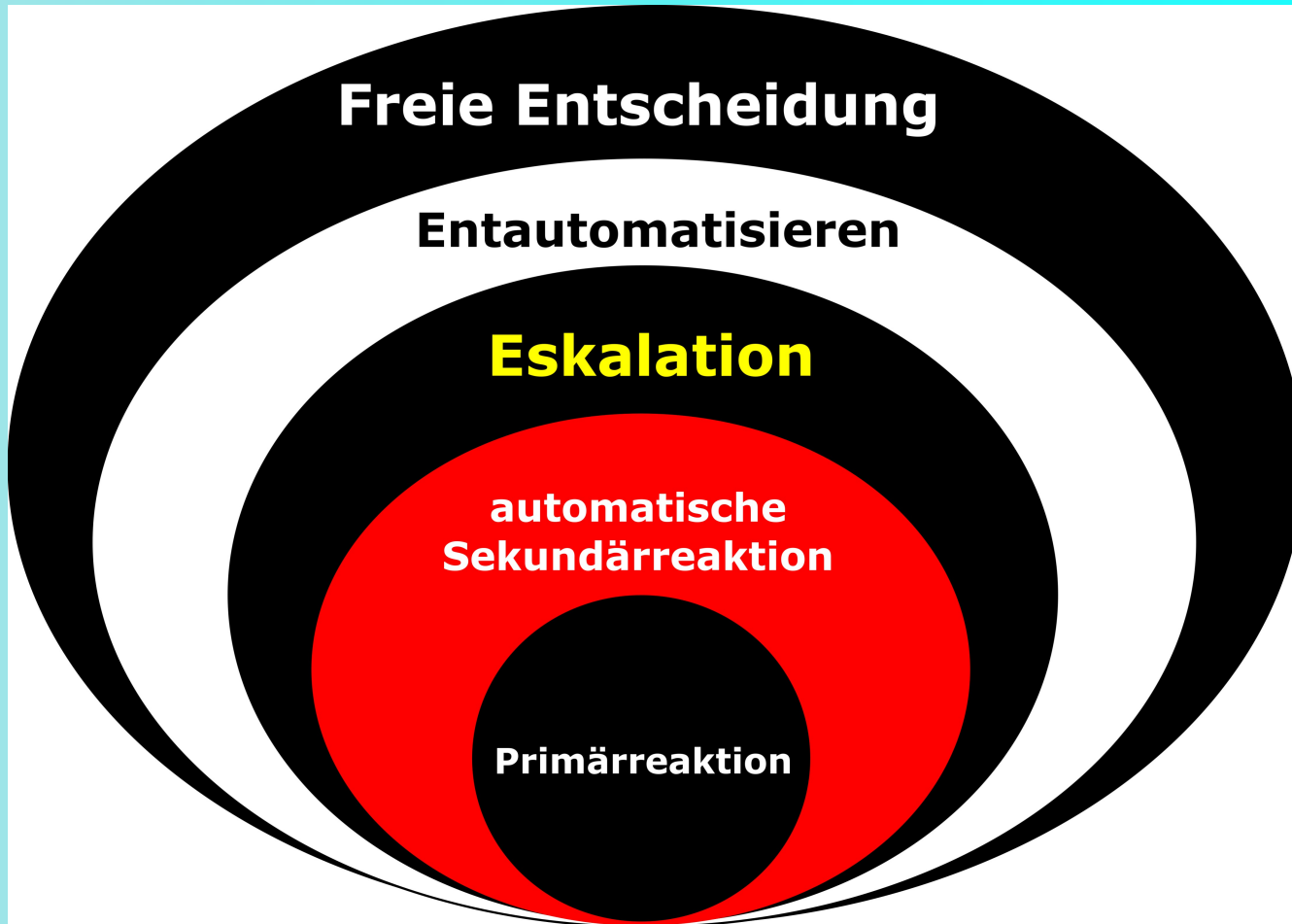
Automatisch reagieren



Entautomatisieren ohne einzusteigen



Entautomatisierung als Ausstieg



Ganz einfach und doch so schwer

- ★ Die Ebenen des Entautomatisieren heißen **Metaebene**.
- ★ **Das Prinzip ist immer gleich**, egal auf welcher Eskalationsstufe:
 - ➔ Gar nicht erst einsteigen oder aussteigen durch **ENTAUTOMATISIERUNG** der **Bewertungsreaktion**.
 - ➔ Das heißt nicht, den Bewertungsimpuls abzuschalten oder abzuwehren.
 - ➔ Es heißt nur, nicht auf ihn **inzugehen**.

Das Prinzip ist altbekannt und eigentlich sehr einfach zu begreifen.

Warum tun wir uns oft so schwer damit?

Metakognitionen

- Jene Kritiker der „2. Welle“ unterscheiden zwischen den Maßnahmen der Kognitiven Umstrukturierung in der REVT und dem, was sie „**Metakognitionen**“ nennen.
- Metakognitionen sind zu definieren als **Willensentschluss, auf emotionale, bildliche und gedankliche Impulse nicht einzusteigen, sondern sie einfach nur wahrzunehmen, ohne ein gut heißendes oder ablehnendes Urteil zu fällen.**
- Tatsächlich sind Metakognitionen **nichts anderes als Disputationsargumente und Selbstinstruktionen** in einem gerade stattfindenden ABC zur Überwindung aufkommender Mussforderungen.

Metakognitionen in der REVT

- Sie ereignen sich **notwendig auf der semantischen Ebene des Bewusstseins, weil es sich um begriffliche Klärungen handelt.**
- Sie enthalten zwar den sinnvollen Appell, auf ein Urteilen zu verzichten, aber sie folgen dabei selbst einem Urteil und bilden ein **neues.**
- Sie beurteilen nämlich den kognitiven, emotionalen und imaginativen **Impuls als Möglichkeit, darauf einzusteigen oder nicht,** und fällen sodann das Urteil, das es besser ist, es jetzt nicht zu tun.
- Metakognitionen sind nichts als normale Kognitionen mit dieser speziellen Funktion.

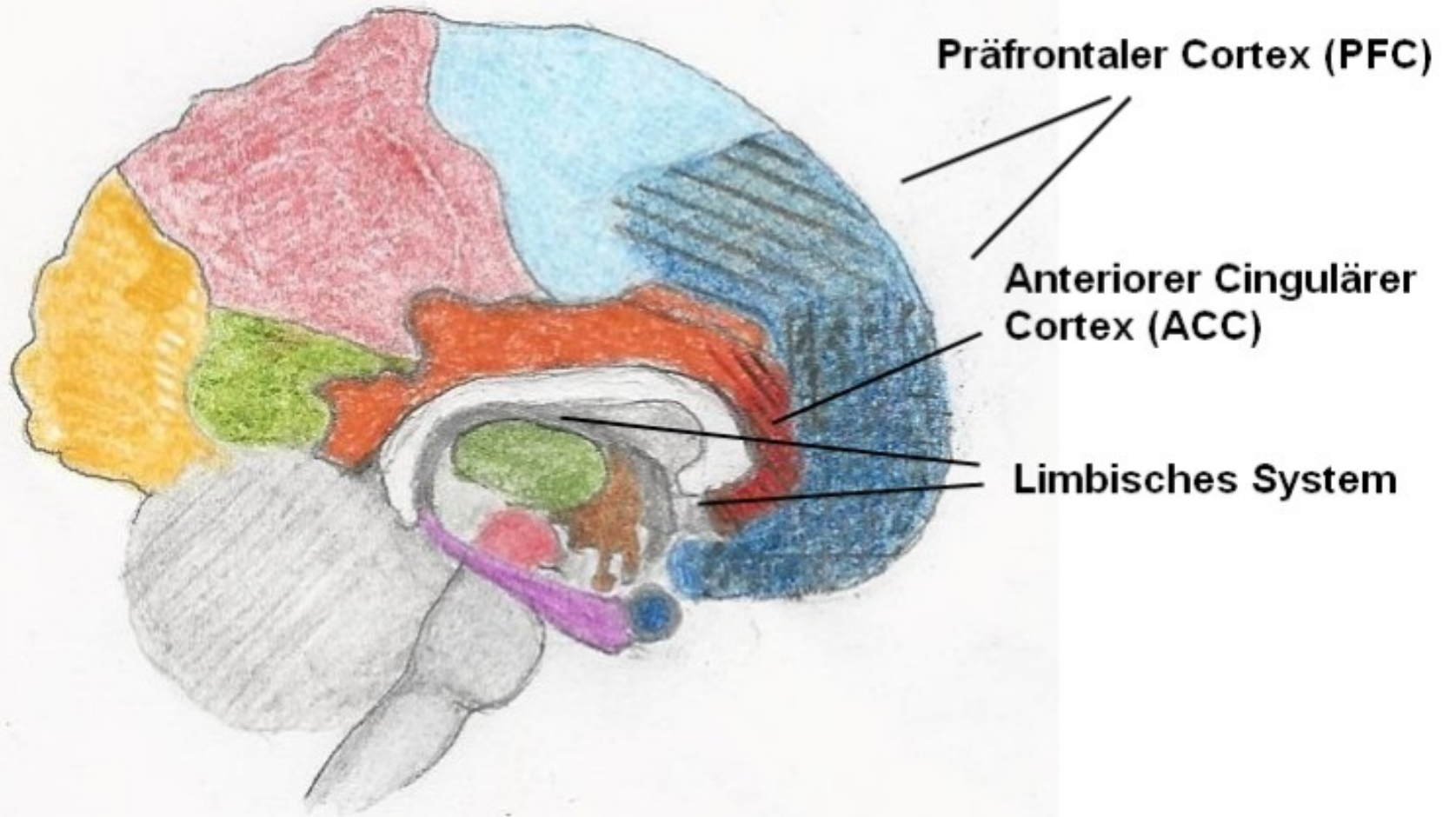


Übung 05

Gehübung.

Nimm wahr, wie Du gehst.
Nimm wahr, was Deine Sinne
aufnehmen. Sonst nichts.

Neuropsychologie der Achtsamkeit



Neuropsychologie der Achtsamkeit

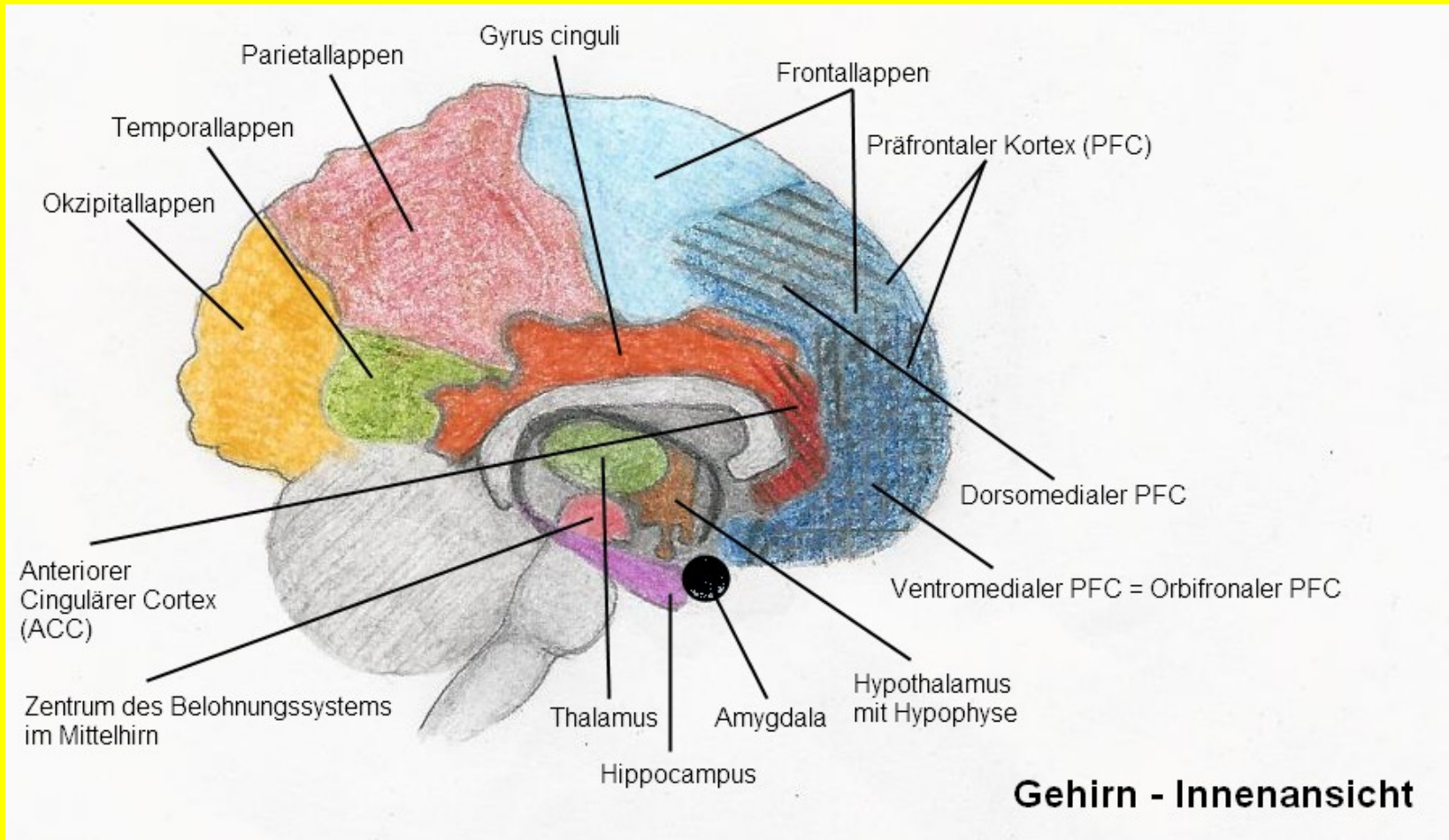


Annäherungs- und Vermeidungssystem

- **Achtsamkeit führt zu verstärkter Aktivität des linken Frontallappens (PFC)**
- ★ **Linker Dorsolateraler PFC > Annäherungsziele**
- ★ **Rechter Dorsolateraler PFC > Vermeidungsziele**
- ★ **Linker Ventromedialer PFC > Positive Emotionen**
- ★ **Rechter Ventromedialer PFC > Negative Emotionen**

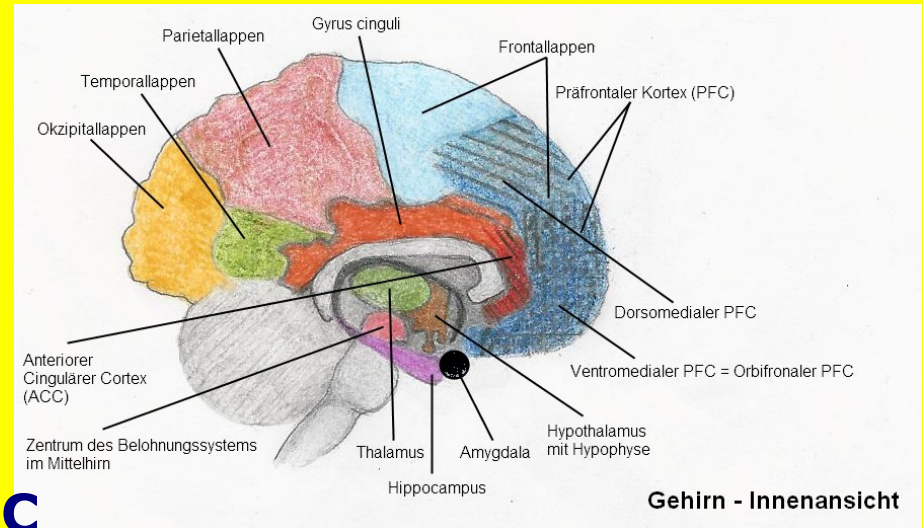
dorso=eigentlich „zum Rücken hin“, lateral=seitlich
ventro=eigentlich „zum Bauch hin“, medial=mittig

Neuropsychologie der Achtsamkeit



Annäherungs- und Vermeidungssystem

- ★ **Linker Dorsolateraler PFC > Annäherungsziele**
- **Rechter Dorsolateraler PFC > Vermeidungsziele**



- ★ **Linker Ventromedialer PFC > Positive Emotionen**
- **Rechter Ventromedialer PFC > Negative Emotionen**



Übung 07

Achtsamkeit in eigenen ABCs

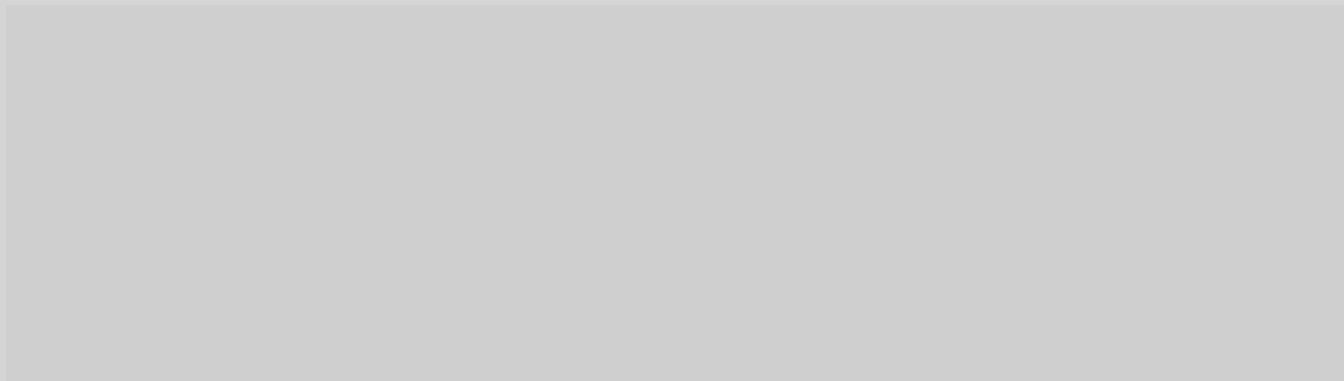
Gruppenarbeit

- ★ **Erinnert Euch an eigene ABCs oder ABCs aus Eurer Klientel.**
- ★ **Stellt das ABC in der Gruppe vor.**
- ★ **Diskutiert miteinander, wo darin bereits Achtsamkeitselemente enthalten sind.**
- ★ **Diskutiert außerdem, ob und wie das Moment der Achtsamkeit darin noch sinnvoll intensiviert werden kann.**
- ★ **Erinnert Euch dabei an den Unterschied von episodischem und semantischem Bewusstsein.**
- ★ **Z.B. könnten imaginative Methoden helfen, eine realitätsgerechte Problemwahrnehmung und einen entsprechenden Bewältigungsweg zu finden.**

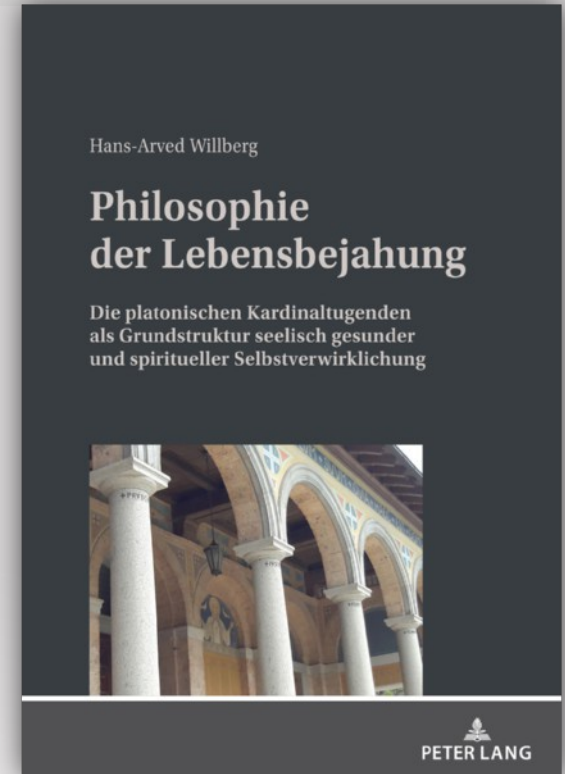
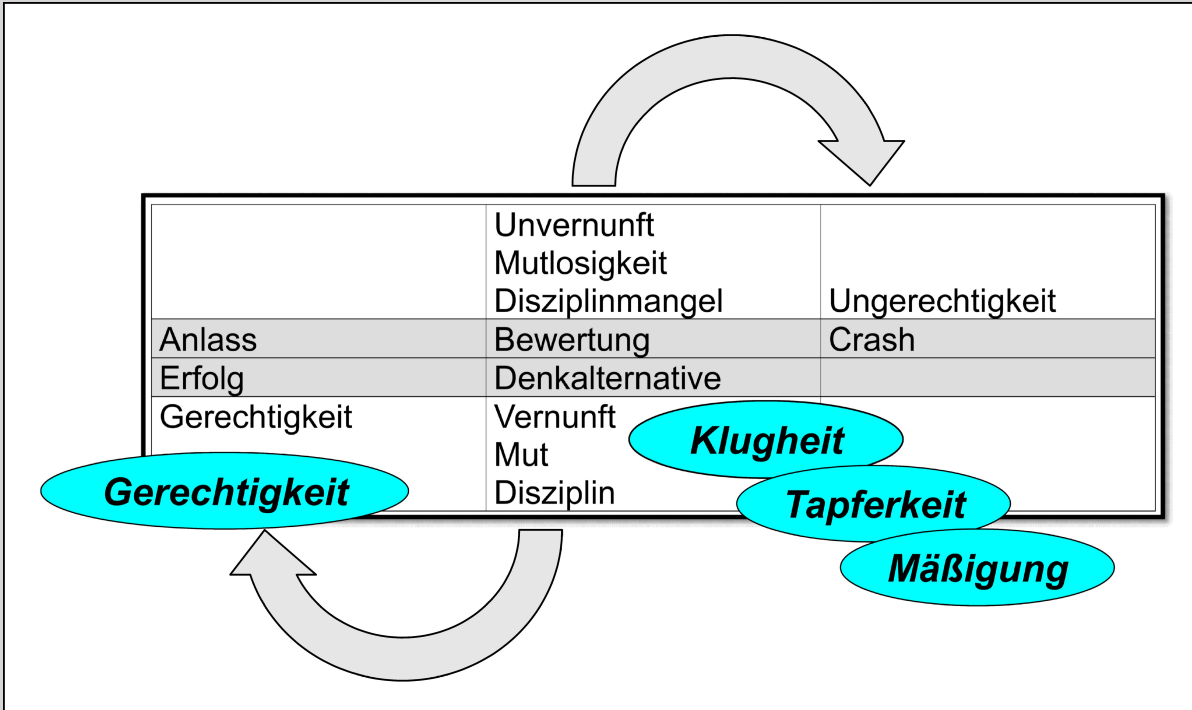
➔ ***Austausch & Reflexion im Plenum***

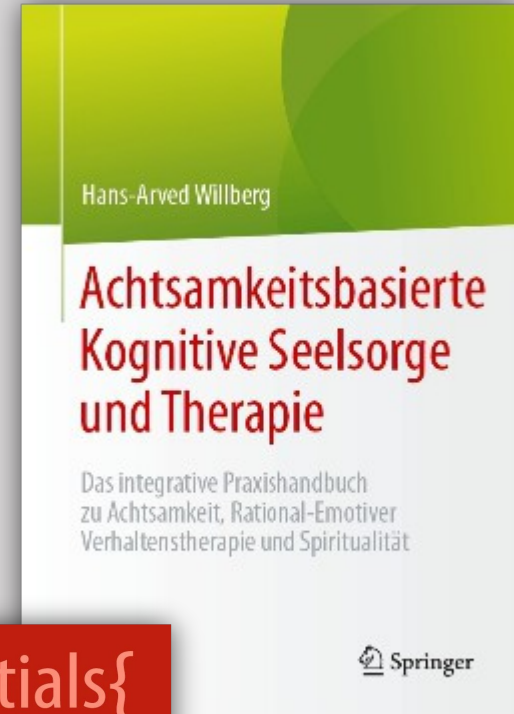


Nachtisch

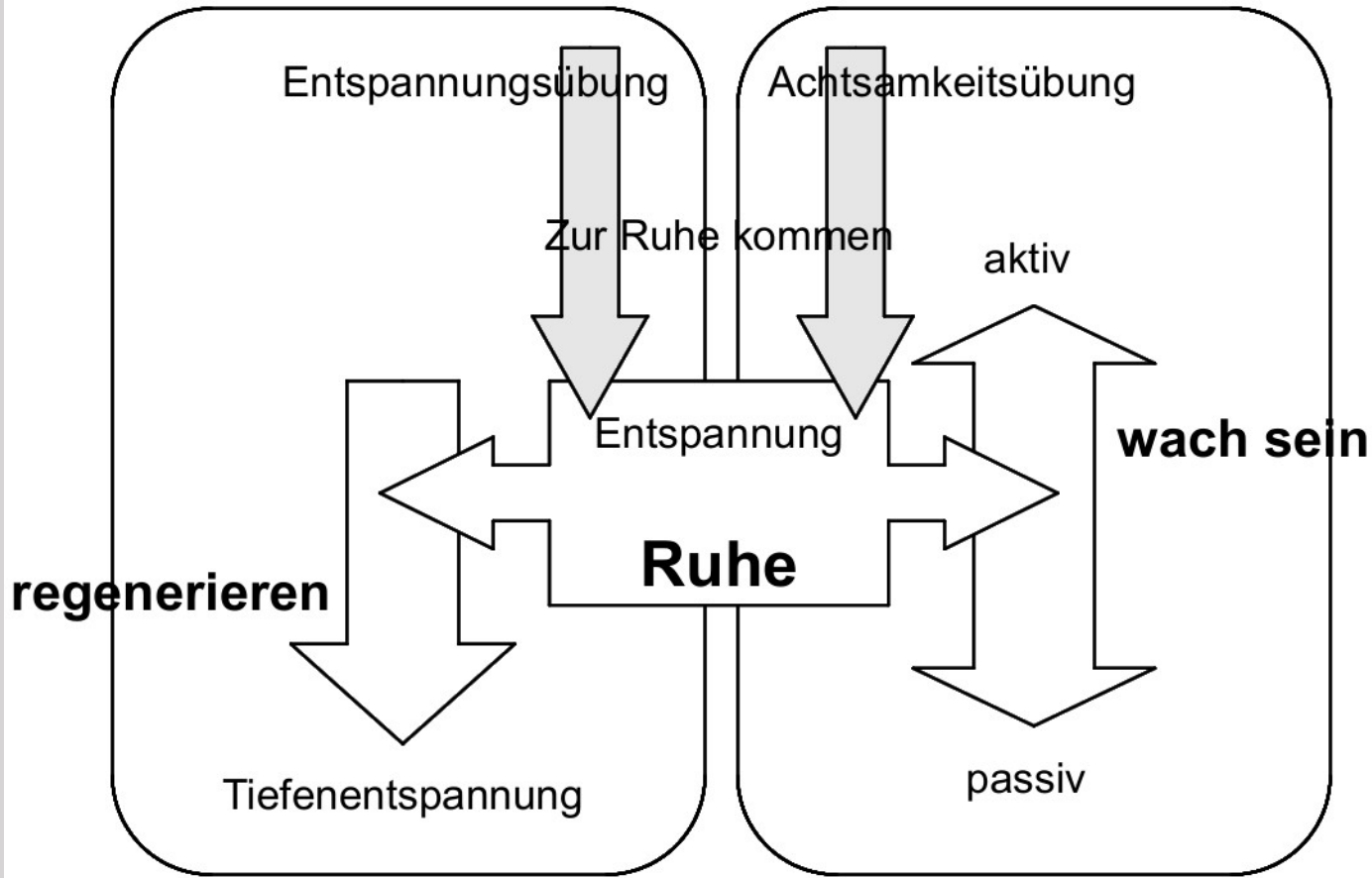


Character Strengths and Virtues





Entspannung und Achtsamkeit






**Achtsam
das Leben bejahen.**
Radiogespräch mit
H.A. Willberg

essentials
Hans-Arved Willberg
**Entspannung und
Achtsamkeit**
Unterschiede und Gemeinsamkeiten
WIKIMEDIA | Springer


Audio-Dateien

- ▶ Achtsamkeit Basisübung
- ▶ Progressive Muskelentspannung Langform
- ▶ Progressive Muskelentspannung Kurzform

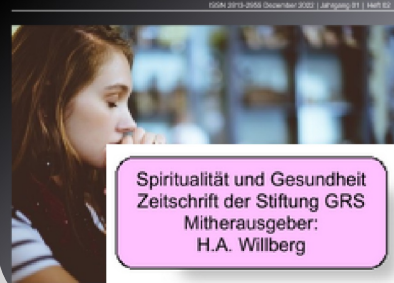
Sprecher: H.A. Willberg
Technik: Dipl.-Ing. Uwe Speck

H.A. Willberg
Radiogespräch mit
das Leben bejahen.

Technik: Dipl.-Ing. Uwe Speck
Sprecher: H.A. Willberg



Spiritualität und Gesundheit
Zeitschrift der Stiftung für Gesundheit, Religiosität und Spiritualität



ISSN 1615-2665 Dezember 2022 / Jahrgang 31 | 144 S. 10

Spiritualität und Gesundheit
Zeitschrift der Stiftung GRS
Mitherausgeber:
H.A. Willberg

Schwerpunktthema

Φ H.A. Willberg kooperiert mit dem internationalen **Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit (FISG)** der Stiftung GRS als Wissenschaftlicher Mitarbeiter

Stiftung GRS
Gesundheit Religiosität Spiritualität

Schwerpunktthema

H.A. Willberg
Mitherausgeber:

www.isa-institut.de

Artikel

Willberg, Hans-Arved, Denkt der Mensch, nur, dass er denkt? Zur Kritik von Vertretern der „Dritten Welle der Verhaltenstherapie“ an der REVT, in: Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie (2016) 27, 39-62

Willberg, Hans-Arved, Kognitive Seelsorge und Therapie: Bausteine zu einer integrativen Konzeption, in: Wege zum Menschen (2020) 72/1, 42-54

Willberg, Hans-Arved, Religion und seelische Gesundheit bei Albert Ellis, in: Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie (2015) 26, 7-30



Schlussaustausch

Was ist mir wichtig geworden?
Was habe ich dazugelernt?

Vielen Dank für's Mitmachen,
tschüss und alles Gute!

Jetzt sind wir alle voll erleuchtet, oder?



Dr. phil. H.A. Willberg
info@life-consult.org
www.life-consult.org
www.isa-institut.de

