

## CAT V

### Achtsamkeit in der Psychotherapie

#### Übersicht

#### Die „Dritte Welle“ der Verhaltenstherapie

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Dialectical Behavioral Therapy (DBT)

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)

Acceptance- and Commitment Therapy (ACT)

#### Achtsamkeit in der Kognitiven Verhaltenstherapie

Das Problem der Prozeduralisierung

Schematherapie

#### Achtsamkeit in anderen Formen der Psychotherapie

Achtsamkeit in der Psychoanalyse

Achtsamkeit in den Körpertherapien

Achtsamkeit in der Transpersonalen Psychotherapie

### 1. Die „Dritte Welle“ der Verhaltenstherapie

Klassischer Behaviorismus	„Erste Welle“ der VT
➔ „Kognitive Wende“ ➔	„Zweite Welle“ der VT
➔ „Spirituelle Wende“ ➔	„Dritte Welle“ der VT

#### 1.1. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

- ▶ Von Jon Kabat-Zin 1979 eingeführt.
- ▶ Eigentlich keine Psychotherapie, sondern klinisches Stresstraining im medizinischen Kontext.
- ▶ Aufnahme von Zen-Buddhismus, aber weltanschaulich neutral.
- ▶ Prägend für die anderen Therapien der „Dritten Welle“.
- ▶ Kurs dauert 8 Wo, wö. Sitzung von 2,5-3 Stunden. Nach der 6. Wo. ein ganzer Praxistag. Zusätzlich Vorgespräche, Informationsveranstaltung, vielleicht auch Nachgespräch.

#### Literatur:

Kabat-Zinn, Jon, *Im Alltag Ruhe finden: Das umfassende praktische Meditationsprogramm*, 4. Aufl. (Herder: Freiburg, Basel, Wien, 1998)

Lehrhaupt, Linda, *Schulung der Achtsamkeit - eine Einführung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-*

Zinn, in: Anderssen-Reuster, Ulrike (Hg.), *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode*, mit einem Geleitwort v. M. Bohus (Schattauer: Stuttgart, New York, 2007), 142-147

## 1.2. Dialectical Behavioral Therapy (DBT)

- ▶ Von Marsha Linehan zur Therapie von Borderlinern entwickelt.

### Literatur:

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

## 1.3. Mindfulnes Based Cognitive Therapy (MBCT)

- ▶ Von Segal, Teasdale und Williams zur Prävention bei rezidivierenden Depressionen entwickelt.
- ▶ Stark in der KVT verankert und von MBSR geprägt.
- ▶ Erlernen von „Dezentrierung“, d.h.: Sich davon distanzieren, dysfunktionalen Gedanken dramatisches Gewicht zu geben.

### Therapieaufbau

Sitzung	Thema	Übungen
Der Autopilot	Das Aussteigen aus dem Autopilot-Modus	Rosinenübung; Body-Scan
Umgang mit Hindernissen		Body-Scan; Kognitive Übung: Verbindung von Gedanken und Gefühlen (psychoedukativ)
Achtsames Atmen		Atemmeditation; Yoga, „Atemraum“
Im gegenwärtigen Augenblick verweilen	Aversion und Anhaftung	Atemübungen wie oben; Übung zum achtsamen Hören oder Sehen; Achtsames Gehen; Psychoedukation
Zulassen und Akzeptanz	u.a. fürsorglicher Umgang mit sich selbst	Atemübungen wie oben
Gedanken sind keine Tatsachen	Umgang mit Gedanken	Atemübungen wie oben; Übung zu Stimmungen, Gedanken und alternativen Sichtweisen
Wie kann ich am besten aufpassen?	Rückfallrisiko; Reaktion auf der Verhaltensebene aus einer achtsamen Haltung heraus	Atemübungen wie oben; Übung zur Erforschung des Zusammenhangs von Aktivität und Stimmung; Erstellen einer Liste „von vergnüglichen und bewältigenden Aktivitäten“, Erkennen von Warnsignalen
Das Gelernte anwenden, um mit Gefühlen in der Zukunft besser umgehen zu können	Rückblick auf die Erfahrungen im Kurs	Body-Scan; Rückblick, Abschlussritual

*Literatur:*

Crane, Rebecca, *Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie: Die theoretischen und praktischen Grundzüge der Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*, übers. v. P. Brandenburg (Arbor: Freiburg i.B., 2011 [2008])

Michalak, Johannes, Meibert, Petra, Heidenreich, Thomas, *Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie - ein neuer Ansatz zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen*, in: Anderssen-Reuster, Ulrike (Hg.), *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode*, mit einem Geleitwort v. M. Bohus (Schattauer: Stuttgart, New York, 2007), 172-184

Segal, Zindel V., Teasdale, John D., Williams, J. Mark G., *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie*, in: Hayes, Steven C., Follette, Victoria M., Linehan, Marsha M. (Hg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz: Das Erweitern der kognitiv-behavioralen Tradition* (dgv: Tübingen, 2012), 71-97

**1.4. Acceptance- and Commitment Therapy (ACT)**

- ▶ Der Theorie nach nicht aus der KVT hervorgehend, sondern am Behaviorismus F.B. Skinners anknüpfend.
- ▶ Wissenschaftstheoretische Voraussetzung ist die *Bezugsrahmentheorie* (BRT) von Steven Hayes.
- ▶ „Radikale Akzeptanz“ als Kernelement.

*Literatur:*

Joseph V. Ciarrochi, Ann Bailey, *Akzeptanz- und Commitmenttherapie in der KVT* (Beltz: Weinheim, Basel, 2010)

Steven C. Hayes, *Akzeptanz- und Commitment-Therapie und die neuen Verhaltenstherapien*, in: Steven C. Hayes, Victoria M. Follette, Marsha M. Linehan, (Hg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz: Das Erweitern der kognitiv-behavioralen Tradition* (dgv: Tübingen, 2012), 13-49

Clive J. Robins, Henry Schmidt III, Marsha M. Linehan, *Die Dialektisch-Behaviorale Therapie: Eine Synthese aus radikaler Akzeptanz und der Anwendung gelernter Fertigkeiten*, in: Steven C. Hayes, Victoria M. Follette, Marsha M. Linehan (Hg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz: Das Erweitern der kognitiv-behavioralen Tradition* (dgv: Tübingen, 2012), 51-69

**2. Achtsamkeit in der Kognitiven Verhaltenstherapie**

**2.1. Das Problem der impliziten Gedächtnisinhalte**

- ▶ An manche Probleme lässt sich auf konventionellem kognitiv-therapeutischem Weg nicht herankommen, weil sie nur im nichtdeklarativen (impliziten) Gedächtnis vorhanden sind.

Gedächtnis					
deklarativ		nichtdeklarativ			
semantisch (Fakten)	episodisch (Ereignisse)	prozedurale Fähigkeiten <sup>1</sup>	Priming <sup>2</sup>	Konditionierung	nichtassoziativ (Habituation, Sensibilisierung)

- ▶ Um solche Inhalte bewusst machen und bearbeiten zu können, sind imaginative Verfahren hilfreich.
- ▶ Dieser Einsichten hat sich insbesondere die *Schematherapie* angenommen, die aus der KVT heraus entwickelt wurde, aber auch der „3. Welle“ zugeordnet wird.

<sup>1</sup> Erlernte Fertigkeiten wie z.B. Radfahren.

<sup>2</sup> Priming ist die unbewusste Anbahnung späterer Wahrnehmungen, die durch Assoziationen mit den geprägten Inhalten entstehen.

## 2.2. Schematherapie

- ▶ Gegründet von Jeffrey Young, einem Schüler von A.T. Beck.
- ▶ Vor allem für die Behandlung von Persönlichkeitsstörungen entwickelt.
- ▶ In Bezug auf Persönlichkeitsstörungen ist von ausschlaggebender Bedeutung, dass sich die Lernerfahrungen, aus denen sich die Schemata bilden, zunächst nichtsprachlich vollziehen und als solche später auch nicht in Form von verbal bestimmten Erinnerungen reaktiviert werden können.

### *Literatur:*

Peter Zorn, Volker Roder, *Schemazentrierte emotiv-behaviorale Therapie (SET): Therapieprogramm für Patienten mit Persönlichkeitsstörungen*, mit einem Geleitwort v. P. Fiedler, mit Online Materialien (Beltz: Weinheim, Basel, 2011)