

Lohmann ■ Annies

Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie

Störungsspezifische Interventionen
und praktische Übungen

2. Auflage



Bettina Lohmann ■ Susanne Annies

Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie

2. Auflage

This page intentionally left blank

Bettina Lohmann ■ Susanne Annies

Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie

**Störungsspezifische Interventionen
und praktische Übungen**

2. Auflage

Mit einem Geleitwort von Bernd Ubben

Mit 11 Übungen als Audiodateien
zum Download

 **Schattauer**

Dipl.-Psych. Bettina Lohmann
Georgskommende 7
48143 Münster

Dipl.-Psych. Dr. Susanne Annies
Adalbert-Stifter-Straße 94
94145 Haidmühle

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung in elektronischen Systemen.

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.

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

www.schattauer.de

© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlagabbildung: © Vera Kuttelvaserova, www.fotolia.com

Satz: Achim Theiß – Satz & Druck, Grünberg

Datenkonvertierung: Eberl & Koesel Studio, Altusried-Krugzell

ISBN 978-3-608-43182-7

PDF-E-Book 978-3-608-29010-3

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

„Denn das ist eben die Eigenschaft der wahren Aufmerksamkeit,
dass sie im Augenblick das Nichts zu allem macht.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

This page intentionally left blank

Geleitwort

Der Verhaltenstherapie wird seit einiger Zeit eine wellenförmige Entwicklung zugeschrieben.

Nachdem die ausschließlich auf beobachtbares Verhalten bezogene behavioristische Verhaltenstherapie in den 1950er- und 60er-Jahren konsequent die bis heute geltende enge Anbindung des Verfahrens an die empirischen Wissenschaften eingeführt hatte, brachte in den 1970er-Jahren die Kognitive Verhaltenstherapie eine fundamentale Öffnung für innere psychische Prozesse; parallel entwickelte sich als Vermittler zwischen Kognitiver Verhaltenstherapie und Körpermedizin die Verhaltensmedizin. Wenn nun mit der aktuellen achtsamkeits- und akzeptanzfundierten Verhaltenstherapie explizit auch emotionale und wertebezogene Aspekte in das Rational aufgenommen werden, sind damit alle vier Reaktionsebenen berücksichtigt. Eigentlich kann man deshalb darauf verzichten, dem Verfahrensnamen Verhaltenstherapie einzelne Attribute hinzuzufügen, es handelt sich hierbei einfach um – Verhaltenstherapie. Dieses psychologische und wissenschaftlich begründete Therapieverfahren integriert mittlerweile klassische respondente und operante (1. Welle), kognitive und verhaltensmedizinische (2. Welle), achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Techniken und Methoden (3. Welle).

Mit der Gruppe der achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Interventionen schließt sich somit eine letzte große Lücke im verhaltenstherapeutischen Rational. Dies lässt sich gut an den Schritten des Problemlösealgorithmus verdeutlichen. Verhaltenstherapeuten leiten ihre Patienten nach einer Problemanalyse traditionell zur Zielableitung und führen diese dann an Methoden heran, die ihnen einen zielführenden Lernprozess ermöglichen. Je nach diagnostizierter Störung stehen den Behandlern dafür mittlerweile gut nutzbare evidenzbasierte und zum Teil auch manualisierte Behandlungsempfeh-

lungen zur Verfügung. Der pragmatische Weg mit den Teilschritten „Problemerkennung und -analyse, Zielableitung und Mittelplanung, Planrealisierung und Neubewertung“ erschließt sich leicht dem gesunden Menschenverstand. Was im gesunden Lebensalltag gut funktioniert, muss für die Bearbeitung krankheitswertiger psychischer Probleme allerdings um das klinische Modul der achtsamkeitsbasierten Interventionen ergänzt werden.

Patienten sind innerhalb ihrer Angstkreisläufe, depressiven Grübelschleifen, verzweifelten Zwangsabsicherungen tief verwickelt in hochautomatisierte idiosynkratische Prozesse. Durch demoralisierende Bewertungen und aussichtslose Notlösungen steigern sie sich immer weiter in ihre Not hinein. Um sich von solchen erschöpfenden „Mehr-desselben“-Kämpfen zu lösen und um mit einem hinreichenden Commitment den geordneten Weg zur aktiven Problemlösung einschlagen sowie dann auch beibehalten zu können, benötigen sie therapeutische Hilfestellungen. Sei es beim Erkennen von Frühzeichen depressiver oder suchtbezogener Automaten, sei es bei der achtsamen Distanzierung von bereits ablaufenden Reaktionsketten, dem Übergang vom dysfunktionalen Autopilot-Modus zur zielorientierten Selbststeuerung und letztlich der wertbezogenen Beurteilung, was die selbst bewirkten emotionalen Konsequenzen persönlich für den Patienten bedeuten – grundsätzlich benötigen alle Schritte des verhaltenstherapeutischen Problemlöseweges achtsame Einfügungen.

Das Angebot achtsamkeitsbasierter Methoden soll keineswegs einem kreativistischen Eklektizismus das Wort reden. Grundsätzlich bleibt das Strukturmodell des verhaltensanalytisch unterlegten und verlässlich evaluierten Problemlöseprozesses das Geländer seriösen verhaltenstherapeutischen Arbeitens – es wird nur ausdrücklich ergänzt durch den missing link der achtsamkeitsbasierten Interventionen. Das vorgelegte Buch stellt Verhaltenstherapie-Praktikern einen theoriefundierten Handlungsleitfaden für die Durchführung von achtsamkeitsbasierten Interventionen zur Verfügung. Der Ein-

satz dieser Techniken erfolgt auf der Grundlage verhaltenstherapeutischer Grundprinzipien, wird transparent auf die Behandlung häufiger Störungsbilder bezogen und an einem plastischen Fallbeispiel illustriert. In gebotener Sachlichkeit schildern Lohmann & Annie die Möglichkeiten und Grenzen achtsamkeitsbasierter Interventionen in der Verhaltenstherapie. Diesem Buch ist aus meiner Sicht als Verhaltenstherapie-Anwender und als Ausbilder von Verhaltenstherapeuten ausdrücklich eine erfolgreiche Verbreitung zu wünschen.

Bernd Ubben

Institutsleiter der Dresdner Akademie für Psychotherapie

Inhalt

I	Achtsamkeit als Konzept in der Psychotherapie	
1	Prinzipien beim Einsatz von achtsamkeitsbasierten Interventionen	3
	Verhaltenstherapie orientiert sich an der empirischen Psychologie	3
	Verhaltenstherapie ist problemorientiert	4
	Verhaltenstherapie setzt an prädisponierenden, auslösenden und aufrechterhaltenden Problembedingungen an	4
	Verhaltenstherapie ist zielorientiert	5
	Verhaltenstherapie ist handlungsorientiert	6
	Verhaltenstherapie ist nicht auf das therapeutische Setting begrenzt	7
	Verhaltenstherapie ist transparent	7
	Verhaltenstherapie ist Hilfe zur Selbsthilfe	8
	Verhaltenstherapie bemüht sich um ständige Weiterentwicklung	8
2	Definition des Begriffs Achtsamkeit und Entwicklung des Konzepts	10
	Definition	10
	Entwicklung des Konzepts Achtsamkeit	10
	Buddhistische Tradition	10
	Achtsamkeit in der Psychotherapie	11
	Achtsamkeit in der Psychoanalyse	11
	Achtsamkeit in den humanistischen Verfahren	12
	Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie	12
	Fazit	18

3	Wirkung und Wirksamkeit von Achtsamkeit	21
	Psychophysiologische Effekte von Meditation	21
	Wirkungsweise der Achtsamkeit	23
	Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten therapeutischen Interventionen	25
II	Achtsamkeitsbasierte Interventionen bei häufigen Störungsbildern	
4	Abhängigkeitserkrankungen	31
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	33
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	33
	Exemplarische Übung: Die Ampel des Verlangens	34
5	Depressive Störungen	38
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	39
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	40
	Exemplarische Übung: Sitzmeditation	41
6	Angststörungen	46
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	47
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	49
	Exemplarische Übung: „Da ist ...“-Distanzierung	49
7	Zwangsstörungen	55
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	56
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	56
	Exemplarische Übung: Das Meer betrachten	57
8	Posttraumatische Belastungsstörung	62
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	63
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	64
	Exemplarische Übung: Die 5-4-3-2-1-Übung	65

9	Essstörungen	69
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	70
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	72
	Exemplarische Übung: Die Autobahn	73
10	Borderline-Persönlichkeitsstörung	79
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	81
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	81
	Exemplarische Übung: 5-Sinne-Achtsamkeit	82
11	Fallbeispiel	86
 III Achtsamkeitsbasierte Übungen		
	Einleitung	93
	Anforderungen an die Therapeuten	93
	Übungen	95
	Der Fluss	95
	Tagträumen	96
	Küken auf der Wiese	97
	Wind auf der Oberfläche	98
	Das rosa Nilpferd	99
	Gedanken als Papierboote auf dem Fluss	101
	Bauklötze staunen	102
	Wimmelbücher achtsam betrachten	103
	Atemmeditation	105
	Wechselatmung	107
	Achtsame Bauchatmung	109
	„Da ist ...“-Distanzierung	110
	Was- und Wie-Fertigkeiten	112
	Koordinationsübungen	114
	HABeobacht!	116

Der Bodyscan	118
Gehmeditation	121
Arm halten	122
Tagebuch achtsam schreiben	124
Haiku schreiben	126
Mitgefühl kultivieren	129
Die Ampel des Verlangens	131
Die Wahrnehmungs-Erfahrungs-Validierungs-Technik	133
Achtsames Essen	135
Busfahrer sein – das achtsame Betrachten von Gedanken zur Essstörung	137
Das achtsame Betrachten von Aggression	139
Gruppenübungen	144
Partnerpantomime	144
Etwas am Gegenüber verändert sich	145
Immer dem Geräusch nach!	146
Stühle balancieren	147
Sachverzeichnis	149

Die Audiodateien zu den Übungen



Folgende Übungen aus dem Buch finden Sie auch als Audiodateien zum Download unter www.klett-cotta.de (Geben Sie im Suchfeld auf der Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM43182**):

Das Meer betrachten	S. 57–59
Die 5-4-3-2-1-Übung	S. 65–66
Wind auf der Oberfläche	S. 98
Gedanken als Papierboote auf dem Fluss	S. 101
Bauklötze staunen	S. 102
Atemmeditation	S.105–106
Der Elefant (Koordinationsübung)	S. 114
Luftwischen (Koordinationsübung)	S. 114
HABeobacht	S.116–117
Gehmeditation	S. 121
Mitgefühl kultivieren	S. 129–130

Sprecherin: Frauke Poolman

Produktion: Bergler Audio, Berlin

Arbeitsblätter

Ebenfalls online finden Sie die Arbeitsblätter zu den Übungen „Die Wahrnehmungs-Erfahrungs-Validierungstechnik“ (S. 133–134) und „Das achtsame Betrachten von Aggression“ (S. 139–143).

I Achtsamkeit als Konzept in der Psychotherapie