



# Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie

Einzel- und gruppentherapeutische  
Interventionen

**Dr. Michael S. Metzner**  
Diplom-Psychologe

# Mit dem Rücken „sehen“

- Geht bitte zu zweit zusammen, wobei sich einer mit dem Rücken vor den anderen setzt.
- Schreib deinem Partner nun große Druckbuchstaben auf den Rücken, und dieser versucht, sie jeweils zu erkennen.
- Und nun dasselbe mit Kleinbuchstaben in Schreibschrift ...
- Mit einer bestimmten Anzahl an Fingerspitzen, die den Rücken berühren (sehr schwierig!).
- Und zum Abschluss ein Symbol (Sonne, Smiley etc.).
- Wechselt nun die Rollen.

# 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

# Eine einfache Definition: 3mal G

## Der achtsame Geist ist:

- **g**egenwärtig (statt i. d. Vergangenheit oder Zukunft)
- **g**esammelt (statt zerstreut bzw. dissoziiert)
- **g**leichmütig (statt emotional bewertend)

**Wichtig:** Achtsamkeit heißt weder Entspannung noch angestrengte Konzentration! Sie vereint intensives **Erleben** („Dabei-Sein“) und waches **Beobachten** (mit einer „Ecke des Geistes“).

# Ich sehe was, was du nicht siehst!

- Die Übung eignet sich für zwei oder mehr Personen.
- Einer sucht sich möglichst unauffällig einen Gegenstand im Raum, den er — ohne weiter hinzusehen — fortlaufend und immer detaillierter beschreibt.
- Der oder die anderen müssen erraten, um welchen Gegenstand es sich handelt.
- Derjenige, der den beschriebenen Gegenstand zuerst errät, darf als Nächster beschreiben.
- **Variation:** Der Beschreibende bewertet statt zu beschreiben („langweilige Farbe, blöde Form“ etc).

# Das Expertengespräch

- Die Übung eignet sich für zwei oder mehr Personen.
- Ihr seid jetzt gemeinsam ein Experte und sollt mir verschiedene Fragen beantworten, z.B. welchen Videorekorder du empfehlen würdest oder was man gegen Depressionen machen kann.
- Ihr antwortet, indem jeder reihum ein Wort sagt, und bildet dabei möglichst sinnvolle Sätze.
- **Nach der Übung:** In welcher inneren Haltung fiel es dir leicht bzw. schwer, die Sätze zu vervollständigen?

# Achtsamkeit: Von der Spiritualität zur Wissenschaft

- Die Praxis der Achtsamkeit, d.h. einer **konzentrierten, gegenwartsorientierten und urteilsfreien Geisteshaltung**, ist Bestandteil vieler spiritueller Traditionen.
- **Marsha M. Linehan** machte dieses Konzept als Element der **Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)** in der Verhaltenstherapie hoffähig und bekannt.
- Dieser und andere auf **Achtsamkeit und Akzeptanz** basierende Therapieansätze gehören zur sog. „**dritten Generation**“ der Verhaltenstherapie.

# Die drei Generationen der VT

- **Klassische Verhaltenstherapie:**
  - **Menschliches Leid** basiert auf **pathologischer Lerngeschichte** (klassische und operante Konditionierung): **S → R → K (C)**
  - **Therapieansatz:** „Ändere dein Verhalten und du hörst auf zu leiden!“
- **Kognitive Verhaltenstherapie:**
  - **Menschliches Leid** basiert auf Fehler in der **Informationsverarbeitung**: **S → O → R → K (C)**
  - **Therapieansatz:** „Ändere dein Denken und du hörst auf zu leiden!“
- **Dritte Generation der Verhaltenstherapie:**
  - **Menschliches Leid** ist **unvermeidbar** (Teil der Normalität) und wird durch den Mangel an Achtsamkeit und Akzeptanz verstärkt.
  - **Therapieansatz:** „Ändere die **Beziehung** zu deinem Denken und Fühlen (→ **Achtsamkeit** und **Akzeptanz**) und handle nach dem, was dir wichtig ist!“



# 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.

# Therapieformen und Anwendungsgebiete

- **Dialektisch-Behaviorale Therapie DBT (Linehan):**
  - Borderline Persönlichkeitsstörung
- **Mindfulness-Based Stress Reducion MBSR (Kabat-Zinn):**
  - „Stresserkrankungen“
  - chronischer Schmerz
  - andere chronische Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Krebs, Psoriasis etc.
  - Schlafstörungen, Erschöpfung und Depression, Angststörungen
- **Mindfulness-Based Cognitive Therapy MBCT (Segal, Williams & Teasdale):**
  - Rückfallprophylaxe bei rezidivierender depressiver Störung
- **Acceptance and Commitment Therapy ACT (Hayes, Strosahl & Wilson):**
  - Alle Störungsbilder

# Worum geht es?

„Gib mir ...

- **die Kraft**, das zu ändern, was ich ändern kann,
- **die Gelassenheit**, hinzunehmen, was ich nicht ändern kann, und
- **die Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Reinhold Niebuhr, 1892—1971)

# Die „große Falle“

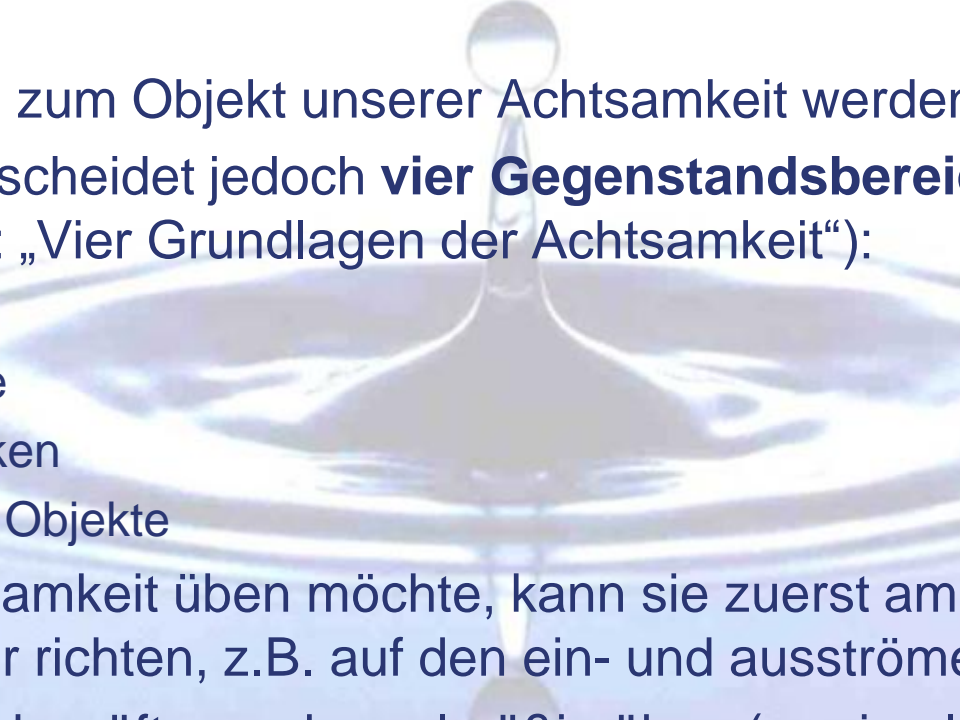
- Oft **kämpfen** wir gegen das, was sich nicht (unmittelbar) ändern lässt, und schenken ihm damit **viel Raum und Bedeutung** in unserem Leben.
- Dies führt zu **Stress**.
- Und Stress bewirkt, dass wir mit dem, was uns stört, noch weniger gut zurecht kommen.

→ „**Was ich wegstoßen möchte, berühre ich!**“

# Die Nervensäge

- Bitte gehen Sie jeweils zu dritt zusammen.
- Zwei setzen sich gegenüber, und einer erzählt seinem Gegenüber irgendeine Geschichte, Urlaubserfahrung, etwas aus dem eigenen Leben o.Ä. Der andere hört aufmerksam zu.
- Die dritte Person soll das Gespräch nun als „Nervensäge“ stören, z.B. indem sie ständig auf den Zuhörer einredet oder mit den Händen vor seinem Gesicht herumwedelt.
- Im **ersten Teil** der Übung versucht der Zuhörer, die Nervensäge immer wieder zu stoppen und zur Ruhe zu ermahnen.
- Im **zweiten Teil** der Übung bleibt der Zuhörer einfach gelassen beim Zuhören und versucht, sich von der Nervensäge nicht ablenken zu lassen.
- **Nach der Übung:** In welcher inneren Haltung haben Sie mehr von dem mitbekommen, was Ihnen erzählt wurde?

# Worauf kann man achten?

- 
- Alles kann zum Objekt unserer Achtsamkeit werden.
  - Man unterscheidet jedoch **vier Gegenstandsbereiche** (klassisch: „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“):
    - Körper
    - Gefühle
    - Gedanken
    - äußere Objekte
  - Wer Achtsamkeit üben möchte, kann sie zuerst am besten auf den Körper richten, z.B. auf den ein- und ausströmenden Atem.
  - **Merke:** Lieber öfter und regelmäßig üben (zweimal täglich 10 Minuten) als selten und zu lang!

# 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!

# Achtsames Gehen (Kinhin)

- Äußere Haltung
  - Halte deinen Rücken gerade, den Scheitel „zum Himmel“.
  - Der Blick ist gesenkt und ruht einige Meter vor dir auf dem Boden.
  - Mach langsame, entspannte Schritte im Einklang mit deinem Atem.
  - Lass deinen Schwerpunkt tief in den Bauch sinken.
- Innere Haltung
  - Richte deine Aufmerksamkeit auf das Aufsetzen, Abrollen und Anheben deiner Fußsohlen.
  - Du kannst diese Bewegung mit der Achtsamkeit auf den Atem verbinden.
  - Jedes Mal, wenn du bemerkst, dass dein Geist nicht mehr beim Gehen ist, nimm es einfach zur Kenntnis und bring ihn liebevoll zurück.
  - Gehe nur, um zu gehen — **der Weg ist das Ziel!**



# Der eigene Film

- Was wir erleben, ist kein „originalgetreues“ Ergebnis unserer Sinneserfahrungen, sondern stark von unseren Gedanken, Interpretationen und Bewertungen **eingefärbt**.
- Meist ist es uns gar **nicht bewusst**, wie stark wir die Realität mit der Brille unseres Denkens einfärben, und so versuchen wir oft, die „Farbe der äußeren Gegebenheiten“ zu ändern (→ „Falle“).
- Dabei schalten wir auf „**Autopilot**“ — wir steuern mehr oder weniger **unbewusst** durchs Leben und werden zu Gefangenen unserer eigenen Gewohnheiten (→ Wir kratzen, wenn's juckt).
- Achtsamkeit kann uns helfen, unsere eigenen Katastrophengedanken, **unsere „Filme“ als Filme zu erkennen**, aus ihnen **auszusteigen** und wieder „bei Sinnen“ zu sein (→ „manuelle Steuerung“).
- Das macht **frei** und eröffnet **neue Handlungsoptionen**.

# Was ist das?



# 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 alles 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?

# Eigene Reaktionsimpulse beobachten

- Geht zu zweit zusammen.
- Einer nimmt ein Haar oder eine Feder und kitzelt den anderen damit vorsichtig im Gesicht.
- Beobachte, während du gekitzelt wirst, deine eigenen Impulse, dich zu kratzen oder die Nase zu rümpfen.
- Diese werden manchmal stärker, manchmal schwächer sein.
- Unterlasse so gut wie möglich jede Handlung, registriere einfach deine Empfindungen.
- Wechselt nach ein bis zwei Minuten die Rollen.

# Wozu Achtsamkeit?

## Achtsamkeit

- wirkt **integrierend**: Dissoziation, Derealisation, Depersonalisation
- durchbricht **habituelle Reaktionsmuster**: Impulskontrollstörung
- schafft **emotionale Distanz**: Schmerz, emotionale Krisen
- ermöglicht den **Ausstieg aus eigenen „Filmen“**: Depression, Angst, Persönlichkeitsstörungen
- verankert uns in der **Gegenwart**: Angst, Depression
- beruhigt den Geist und hilft uns, **Gedanken loszulassen** (Ausstieg aus der „Grübelspirale“): Schlafprobleme, Depression
- verbessert die **Konzentration** und **Informationsaufnahme**: Konzentrations-/Gedächtnisprobleme, Körperschemastörung
- erhöht die **Genussfähigkeit** durch Nähe zur unmittelbaren, sinnlichen Erfahrung: Depression, sexuelle Funktionsstörungen

# 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.

# Achtsamkeit als Haltung

- Achtsamkeit sollte keine isolierte Übung sein, mit der man angestrengt Ziele wie Entspannung, Ruhe oder Gelassenheit zu erreichen versucht, sondern eine **innere Haltung**, die man kontinuierlich einüben kann (→ „Dabei-Sein“ ohne zu bewerten).
- Deshalb ist es besonders wichtig, diese neben den „formalen Übungen“, wie achtsames Atmen, achtsames Gehen etc., **in den Alltag** zu übertragen.
- Jede erdenkliche Tätigkeit bietet dazu Gelegenheit: z.B. Zähneputzen, Geschirrspülen, Autowaschen oder Essen.
- Dadurch kommen wir mehr und mehr mit den **Wundern des gegenwärtigen Augenblicks** in Berührung und lassen uns weniger von den unvermeidlichen Widrigkeiten des Lebens gefangen nehmen.

# 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

**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.

# Die „Gedankenparade“ 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!

# 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.