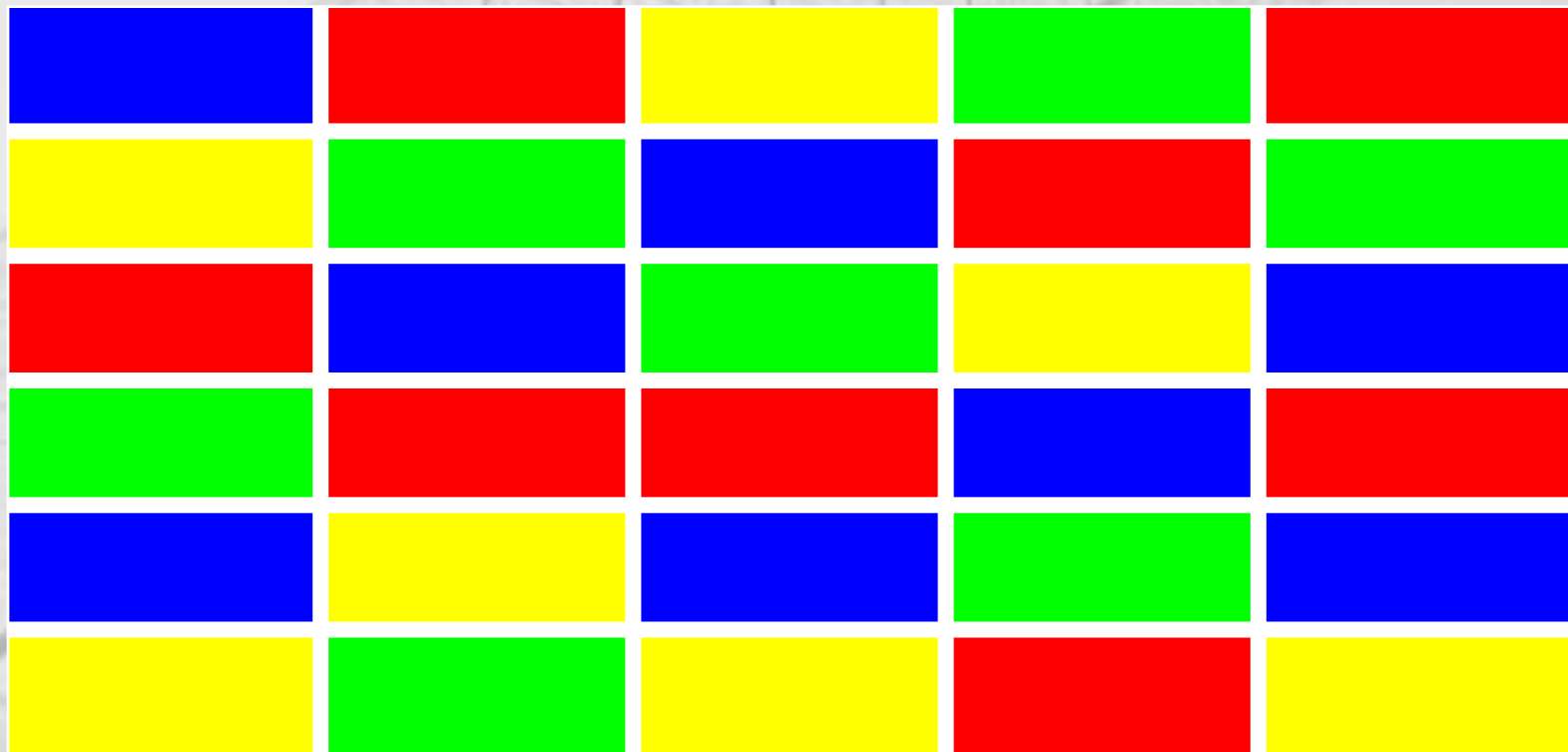


Noch ganz bei Sinnen?

Die Praxis von **Achtsamkeit** in
Gesundheitsvorsorge und Psychotherapie

Dr. Michael S. Metzner
Diplom-Psychologe

Ganz sinnlich: Benennen Sie folgende Farben!



Bennen Sie wieder die Farben!
Noch ganz bei Sinnen?

ROT	GELB	BLAU	GRÜN	BLAU
GELB	GRÜN	ROT	GELB	ROT
BLAU	ROT	GELB	GRÜN	GELB
GRÜN	GELB	GRÜN	ROT	BLAU
BLAU	BLAU	ROT	GELB	ROT
ROT	GRÜN	GELB	BLAU	GRÜN

Das ABC-Modell nach A. Ellis: Ein Bekannter grüßt nicht... (A)

Gedanken/Bewertung (B):

- Der ignoriert mich.
- Er mag mich nicht.
- Ich hab wohl etwas falsch gemacht.



Gefühl und Verhalten (C):

- Ich bin verunsichert und traurig oder ärgerlich.
- Ich meide den Kontakt künftig.

Gedanken/Bewertung (B):

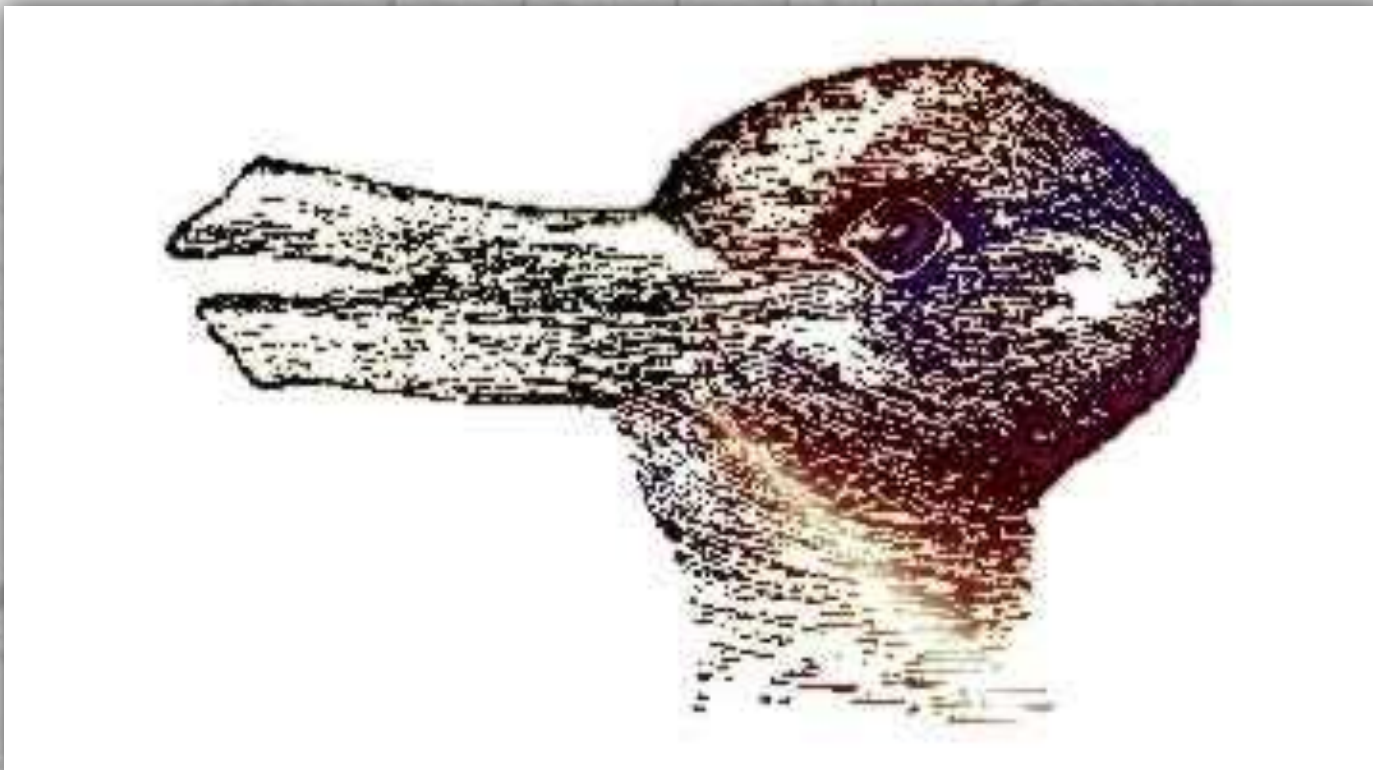
- Dem geht es heute wohl nicht so gut.
- Er hat mich nicht bemerkt.
- Er war in Gedanken.



Gefühl und Verhalten (C):

- Ich bin neutral gestimmt.
- Ich suche den Kontakt und frage evtl. nach, warum er nicht grüßte.

Aktive Wahrnehmung: Hase oder Ente?



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 bedeutet »Achtsamkeit«?

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“).

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!

Buddhistischer Hintergrund

- „Rechte Achtsamkeit (*samyak smriti*) steht im Mittelpunkt der buddhistischen Lehren, sie ist ihr Herzstück.“ (Thich Nhat Hanh, 1999, S. 68)
- **Leiden** (*dhukha*) basiert letztlich auf der **falschen Vorstellung**, das „**Ich**“ **existiere unabhängig** und aus sich selbst heraus (inhärent).
- Durch die **Praxis der Achtsamkeit** (Meditation) kann erkannt bzw. erfahren werden, dass das Ich in Wirklichkeit nur **in Abhängigkeit** von allem anderen existiert und insofern „**leer**“ (von inhärentem Sein) ist.
- Dadurch löst sich die „**Verblendung**“ des Geistes auf, und die Grundlage des Leidens **erlischt**.

Achtsamkeit: Von der Spiritualität zur Wissenschaft

- Die Praxis der Achtsamkeit, d.h. einer **konzentrierten, gegenwartsorientierten und urteilsfreien Geisteshaltung**, ist Bestandteil vieler spiritueller Traditionen.
- **Jon Kabat-Zinn** als Begründer der **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** bzw. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ und **Marsha M. Linehan**, Urheberin der **Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)**, machten dieses Konzept 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 Verhaltenstherapie

- **Klassische Verhaltenstherapie:**
 - **Psychisches 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:**
 - **Psychisches 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:**
 - **Psychisches 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!“

Therapieformen und Anwendungsgebiete

- **Dialektisch-Behaviorale Therapie DBT (Linehan):**
 - Borderline Persönlichkeitsstörung
- **Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR (Kabat-Zinn):**
 - „Stresserkrankungen“, chronischer Schmerz, andere chronische Erkrankungen (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

Achtsamkeit in der Therapie: Meditation

- **Anwendungsgebiete:**
 - Alle psychosomatischen Erkrankungen
 - Bei psychotischen Störungen: Achtsamkeit „in Aktion“ (Gehmeditation etc.) → sonst „zu viel Innenschau“
- **Ziele:**
 - Stärkung der **Konzentration** und des **Gegenwartsbezuges** („Hier und Jetzt“)
 - **Distanzierung** von unangenehmen Gedanken und Gefühlen
 - **Akzeptanz** für unangenehme Gedanken und Gefühle
 - Abbau **unnötiger Gedanken** (Grübelspiralen)
 - Verbesserung der **Entspannungsfähigkeit** und des **Schlafes**
- **Methoden:**
 - Sitzmeditation (z.B. mit Zählen des Atems)
 - Gehmeditation

Achtsames Sitzen (Sitzmeditation)

- **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!






Achtsamkeit in der Therapie: Genussübungen

- **Anwendungsgebiete:**
 - Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Binge Eating Disorder)
 - Schmerzstörungen/Tinnitus
 - Depression
- **Ziele:**
 - Abbau essensbezogener **Ängste** → Essstörungen
 - Steigerung der **sinnlichen Genussfähigkeit** und **Freude** → Depression
 - **Aufmerksamkeitsumlenkung** → Schmerzstörungen/Tinnitus
 - Stärkung eines **positiven Bezuges** zur **sinnlichen Empfindung** → Schmerzstörungen
- **Methoden:**
 - Achtsames Essen (mit allen Sinnen)

Achtsamkeit in der Therapie: Die Selbstbeobachtung fördern

- **Anwendungsgebiete:**
 - Praktisch alle Störungsbilder
- **Ziele:**
 - Steigerung der **Selbstaufmerksamkeit** (für Problemverhalten)
 - Förderung eines **Verständnisses** (→ SORK-Schemata) für
 - **Bedingungen** (Auslöser, Stressoren),
 - **vermittelnde Prozesse** (Gedanken/Gefühle) und
 - **Konsequenzen** (positiv/negativ/neutral) von Verhaltensweisen
 - Weitgehend **automatisierte** und damit **unbewusste Verhaltensweisen** der **willentlichen Steuerung** zugänglich machen
- **Methoden:**
 - Tagebücher (z.B. Befindlichkeits-, Schmerz-, Tinnitus-Tagebuch)
 - Verhaltensprotokolle (z.B. Essprotokoll, Zwangsprotokoll)

Beispiel: Schmerz-Skala

Schmerz- Skala		
Kein Schmerz	0	
	1	
Leichter Schmerz	2	
	3	
Nagender, unangenehmer Schmerz	4	
	5	
Beeinträchtigender elender Schmerz	6	
	7	
Intensiver schrecklicher Schmerz	8	
	9	
Schlimmst möglicher unerträglicher Schmerz	10	

Achtsamkeit in der Therapie: Spiegelübungen & Körpervideo

- **Anwendungsgebiete:**
 - Essstörungen
 - Körperdysmorphie Störung („Körperdysmorphophobie“)
 - Soziale Phobie
 - Depression
- **Ziele:**
 - Abbau der **Körperschemastörung** („Knick in der Optik“)
 - Unmittelbares Verständnis und aktive Veränderung des **Wahrnehmungsverhaltens** („Problemzonen-Shopping“?) und der **Informationsverarbeitung** (ganzheitlich)
 - „**Beschreiben statt Bewerten**“ bzw. „**fares**“ Bewerten (negativ und positiv)
 - Stärkung des **Selbstwertes**
- **Methoden:**
 - Spiegelübungen (alleine bzw. in der Gruppe)
 - Körpervideo (Einzeltherapie)

Achtsamkeit in der Therapie: Im »Hier-und-Jetzt« sein

- **Anwendungsgebiete:**
 - Borderline-Störung
 - Posttraumatische Belastungsstörung
 - Generalisierte Angststörung
 - Depression
- **Ziele:**
 - Abbau von **Dissoziation** („Wegdriften“), **Derealisation/Depersonalisation**
 - Stärkung des **Gegenwartsbezuges** statt **Grübeln** über Vergangenes oder **Sich-Sorgen** über Zukünftiges
 - Voraussetzung schaffen für **Informationsaufnahme** und **Realitätsprüfung**
- **Methoden:**
 - Therapeutisch geleitete Übungen: z.B. „3-2-1-Übung“
 - Spiele: z.B. „Ich sehe was, was du nicht siehst“
 - Wahrnehmungsspaziergänge
 - Anwendung von „Skills“ → starke Reize, körperliche Übungen, Konzentrationsaufgaben

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 in der Therapie: Den Körper wahrnehmen

- **Anwendungsgebiete:**
 - Essstörungen
 - Posttraumatische Belastungsstörung
 - Zwangsstörung
 - Sexuelle Funktionsstörungen (Erregungs-/Orgasmusstörungen)
 - Depression
- **Ziele:**
 - Abbau von **körperbezogenen Ängsten**
 - Aufbau eines **positiven Bezugs** zum Körper (zur eigenen Person)
 - Förderung **positiver körperbezogener** Aktivitäten statt „nur Denken“
- **Methoden:**
 - Therapeutisch geleitete Übungen: z.B. „Mit dem Rücken sehen“, Massagen mit Bällen etc.
 - Übungen vor dem Spiegel, beim Duschen, bei der Körperpflege etc.
 - Sensualitätstraining (verhaltenstherapeutische Sexualtherapie)

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.

Achtsamkeit in der Therapie: Gedanken als solche erkennen

- **Anwendungsgebiete:**
 - Alle psychischen Störungen
 - Prävention psychischer Erkrankungen
- **Ziele:**
 - Steigerung der **Achtsamkeit für Gedanken** als „**hausgemachte Symbole**“ der Realität
 - **Distanzierung/Dezentrierung** von unangenehmen Gedanken und daraus resultierenden Gefühlen („Schritt zurück“)
 - **Flexibilisierung des Selbstbildes:** Statt „Ich bin ...“ → „*Jetzt* verhalte ich mich gerade, fühle, denke ...“
- **Methoden:**
 - Therapeutisch geleitete Übungen: z.B. Gedanken als „Blätter auf dem Fluss“, „Nimm deinen Verstand auf einen Spaziergang mit“, „Milch-Milch-Milch-Übung“ etc.
 - Meditation

Symbol und Wirklichkeit



Ceci n'est pas une pipe.

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?

Achtsamkeit in der Gesundheitsvorsorge

- **Formale Praxis**

- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
→ www.mbsr-verband.org
- Meditation (im Sitzen oder Gehen)
- Yoga, Tai Chi, Chi Gong etc.

- **Informelle Praxis**

- Achtsamkeit ist keine Ansammlung isolierter Übungen, sondern eine **innere Haltung** (→ „3mal G“), die **in den Alltag übertragen** werden muss.
- 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.

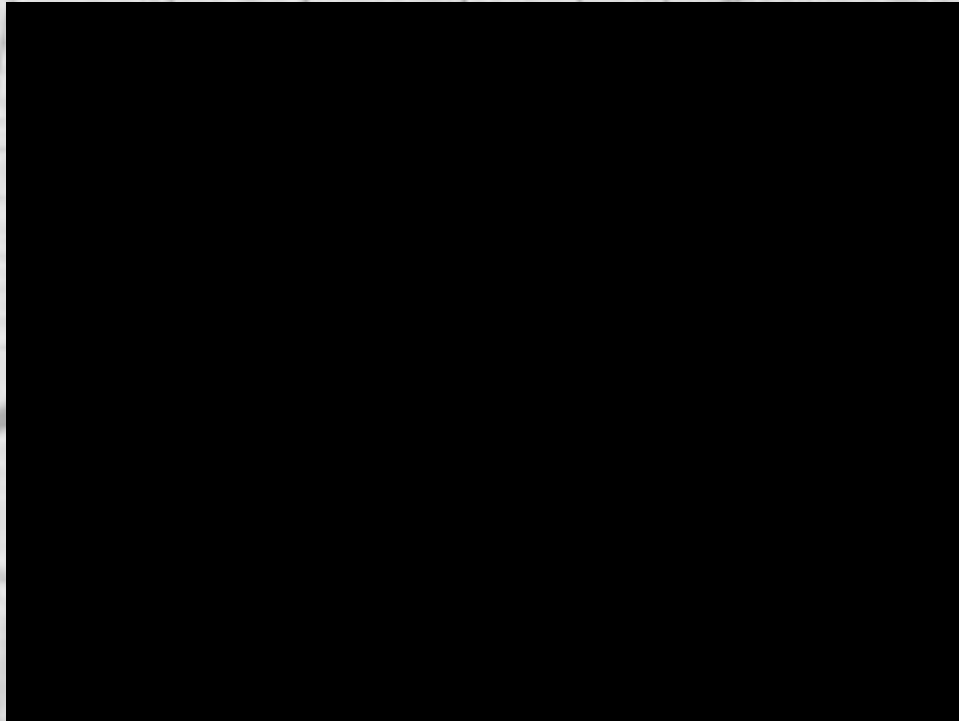
Fazit:

Achtsam oder »ganz bei Sinnen«

- Interventionen, die auf Achtsamkeit basieren, **ersetzen nicht** die bewährten Therapiemethoden, sondern **erweitern** diese.
- Dabei werden **Erfahrungen** betont, die im **Hier-und-Jetzt** mit dem Therapeuten gemacht werden.
- Die Praxis von Achtsamkeit ist nicht nur geeignet, im therapeutischen Kontext den **Nährboden für Heilung** zu bereiten, sondern erhöht allgemein unsere **Lebensqualität** und fördert damit **Gesundheit** und **Wohlergehen** (→ Prävention).
- Im Alltag sind wir praktisch nie ganz bei **Sinnen**, sondern eher bei unseren sprachlich-bildhaften **Vor-Stellungen**, die sich leider nur zu oft vor unsere Sinne stellen.
- **Wer „ganz bei Sinnen“ ist, praktiziert Achtsamkeit, und wer Achtsamkeit praktiziert, ist „ganz bei Sinnen“!**

Zum Schluss: Ein kleiner Achtsamkeits-Test

nach Simons & Chabris (1999)



Vielen Dank

für ihre Achtsamkeit!



Literatur

Alle Folien unter www.michaelmetzner.de/Arbeiten/GanzbeiSinnen.pdf

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.