

Informationsblatt

Achtsamkeitsbasierte Therapie



Stand: 01/2014

- MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction (Achtsamkeitsbasierte Stress-Reduktion)
- MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapy (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie)
- ACT: Acceptance and Commitment Therapy (Akzeptanz- und Commitment-Therapie)

Was ist achtsamkeitsbasierte Therapie?

Achtsamkeitsbasierte Therapie ist eine Kurzzeitintervention, darauf abzielt, die Selbstregulationsfähigkeit und das Selbstvertrauen bzw. Selbstwirksamkeitserleben zu stärken. Die Praxis der Achtsamkeit ist eine grundlegende Übung verschiedener spiritueller Traditionen. Seit Ende der 70er Jahre wird sie erfolgreich therapeutisch in der Stressbewältigung eingesetzt.

Grundgedanke: Die ganze Fülle des Lebens liegt in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, im Jetzt. Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.

Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeitslenkung, bei der man sich darin übt, den Geist immer wieder auf das Hier und Jetzt zurückzuholen, ohne vorschnell zu beurteilen. Unser Geist hat die Eigenschaft, Unangenehmes abzulehnen, ganz besonders dann, wenn er es als mein klassifiziert hat, als mein Schmerz, mein Unglück, mein Kummer und so weiter. Der achtsame Umgang mit Emotionen beginnt damit, dass man alle Gefühle und Gedanken in jedem Moment anerkennt. Gedanken und Gefühle sind kurzlebige Ereignisse. Man kann sie als individuelle Wellen im Ozean des Bewusstseins begreifen. Es geht darum alle Erfahrungen, alle Gefühle, alle Gedanken als eine Art Rohmaterial für die Heilung zu betrachten und zu gebrauchen.

Wie wirkt achtsamkeitsbasierte Therapie?

Durch die Schulung der Achtsamkeit werden Stressmuster bewusst. Problematisches, schädigendes Stressbewältigungs- und Gesundheitsverhalten wird deutlich. Durch bewussten, achtsamen Umgang mit sich selbst kann es gelingen, diese Muster zu durchbrechen. Das bewusste „Im-Hier-und-Jetzt-Sein“ wird von vielen Klienten als große Bereicherung und Ressource erlebt. Dies kann eine Hilfe bei der Bewältigung des

Alltags und beim Umgang mit Stress sein. Ein weiterer Stress reduzierender Aspekt liegt in der Förderung einer akzeptierenden Grundhaltung. Das Leben an sich wartet ständig mit Herausforderungen auf. Wehrt man sich gegen Belastungen und Veränderungen, erhöht man sein Leiden unnötig. Ein achtsamer Umgang kann helfen, eine neue Balance zwischen Veränderung und Akzeptanz zu finden.

Die Basis des Ansatzes sind drei Hauptübungen: die achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan), achtsam und sanft ausgeführte Yogaübungen, die traditionelle Sitzmeditation und Atemtechniken. Daneben kommen informelle Übungen zum Einsatz, um den Umgang mit stressreichen Situationen, Schmerzen, Krankheit oder anderen Herausforderungen im Leben zu verbessern. Insofern ist die Schulung der Achtsamkeit keine reine Technik, sondern ein gesundheitsförderlicher Lebensstil, den man Schritt für Schritt durch kontinuierliches Üben entwickelt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Vermittlung von Erkenntnissen aus der Stressforschung sowie das gemeinsame Erarbeiten von Schwerpunktthemen z. B. aus der kognitiven Psychologie oder Kommunikationswissenschaft, etwa Umgang mit schwierigen Gefühlen, achtsame Kommunikation etc. Auch Selbstachtung/Mitgefühl, Selbstsorge oder Umgang mit Schmerzen sind wichtige Themen. Positive Effekte sind die Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz und Entspannungsfähigkeit sowie häufig auch eine Lebensstiländerung.

Wie wirksam/effektiv ist achtsamkeitsbasierte Therapie?

Studien belegen signifikante Verbesserungen:

- Allgemeinempfinden
- Lebensqualität
- Reduktion von Stresssymptomen
- psychosomatische Störungen

Für wen eignet sich achtsamkeitsbasierte Therapie?

Achtsamkeitsbasierte Techniken eignen sich für Menschen, die mit Stresssymptomen belastet sind und einen sinnvollen Weg zur Stressreduktion und für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress suchen.

Auch bei Belastungen durch körperliche oder psychische Erkrankungen, u.a. Schmerzen, Ängste, Panikattacken, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, andere Probleme, die oft als Stresssymptome einzuordnen sind, oder dem Burn-out-Syndrom kann die Übung der Achtsamkeit hilfreich sein, um den Umgang mit der Problematik zu verbessern und die Heilung zu beschleunigen.

MBSR/MBCT

MBSR nach Jon Kabat-Zinn ist ein praktikables und nachweislich wirkungsvolles Trainingsprogramm zum verbesserten Umgang mit Stress, Herausforderungen, Schmerz und Krankheiten.

Das MBSR-Achtsamkeitstraining unterstützt Sie darin

- sich besser zu entspannen und mehr Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln
- Stresssituationen und Krisen besser zu bewältigen
- das körperliche und psychische Befinden zu verbessern
- Fähigkeiten wie Geduld, Selbstvertrauen und Freundlichkeit zu verstärken

Das Training ist geeignet für alle Menschen unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung, Beruf und Weltanschauung. Die Übungen umfassen den Body-Scan, die Atemmeditation, Achtsamkeitsmeditationen, Gehmeditation und Yoga-Übungen.

MBCT umfasst verschiedene achtsamkeitsbezogene Übungen (angelehnt an MBSR). Parallel dazu werden kognitive Interventionen durchgeführt (z. B. Psychoedukation zur Depression, Beobachtung von und Umgang mit den eigenen Gedanken).

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), ist eine neuere Form der Psychotherapie, bei der verhaltenstherapeutische Techniken mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Strategien und mit einer Wertklärung kombiniert werden.