




PRAXIS FÜR SYSTEMISCHE
PSYCHOTHERAPIE, HYPNOSE
UND BERATUNG

Achtsamkeitspraxis in der Psychotherapie — Moderne Psychotherapie vor dem Hintergrund östlicher Spiritualität

Frank Rettweiler

PRAXIS FÜR SYSTEMISCHE PSYCHOTHERAPIE, HYPNOSE UND BERATUNG
Allerheiligenstraße 43
67346 Speyer-Altstadt, Kernstadt-Süd

<http://www.hypno-systemische-psychotherapie.de>



**„Der gegenwärtige Augenblick,
das Jetzt,
ist der einzige Augenblick,
in dem wir wirklich leben“**

Jon Kabat-Zinn



Vorbemerkungen

Weshalb ist Achtsamkeit ein Thema im Rahmen der Psychotherapie?

▪ **Aktualität und Modernität**

Das Interesse an Achtsamkeit ist in den vergangenen Jahren spürbar gestiegen:

- sprunghaft gestiegene internationale Veröffentlichungen
- von breiterem Publikum wahrgenommene Literatur (Thich Nath Hanh, Jon Kabat-Zinn)
- Präsenz des Themas auf Kongressen

▪ **Querschnittsthema**

- erhebliche Schnittmengen des Themas mit vielfältigen Ansätze der Psychotherapie
- gemeinsame angewandtes Element vieler therapeutischer Methoden

▪ **Einfachheit und Ganzheitlichkeit**

Das Konzept ist eingängig

und ganzheitlich (Anwendung in Spiritualität und Mystik ebenso wie in der Therapie)





Vorbemerkungen

Was ist Achtsamkeit?

Definition (nach Jon Kabat-Zinn):

Form der Aufmerksamkeitslenkung, wobei die Aufmerksamkeit

1. absichtsvoll und
2. nicht-wertend
3. auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet sei.

Zu 1.) immer wieder eine achtsame Haltung einnehmen;
immer wieder zu einer achtsamen Haltung zurückkehren,
wenn das innere Kino beginnt oder der Autopilot startet

Zu 2.) wahrnehmen, ohne vorschnell in Kategorien einzuordnen
- angenehm/unangenehm
- erwünscht/unerwünscht

Zu 3.) voll bewusstes Sein im „Hier und Jetzt“

**„Wenn ich esse, dann esse ich...
Wenn ich gehe, dann gehe ich...“**



Agenda

- Die Ursprünge
 - Yoga (Exkurs)
 - historischer Buddhismus und Zen
- Achtsamkeit aus Sicht des modernen Buddhismus
 - Thich Nhat Hanh
- Achtsamkeit und klassische Psychotherapieansätze (Exkurs)
- Wiederentdeckung der Achtsamkeit im Rahmen der modernen Psychotherapie-Praxis
- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
 - MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction
- Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie
 - MBCT (Rückfallprophylaxe bei Depressionen)
- Dialektisch behaviorale Therapie
 - DBT (bei Borderline-Störungen)

Die Sicht des Buddhismus



„Der einzige Weg ist dies zur Läuterung der Wesen,
zur Überwindung von Kummer und Klage,
zum Ende von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung des
rechten Weges, zur Verwirklichung des Nibbana, nämlich **die vier Grundlagen der Achtsamkeit.**“
Buddha, Satipatthata-Sutta

Letztlich hat all dies Leid seinen Ursprung in jener Verwirrung des Geistes, die unsere Klarheit und Urteilsfähigkeit trübt. Daher gibt es bloß ein Mittel, dem Geist entgegenzuwirken – indem wir eine korrekte Wahrnehmung der Wirklichkeit entwickeln und **einen geistigen Wandlungsprozess durchlaufen.**
Mathieu Ricard



Buddhismus

- **Herzstück der buddhistischen Meditation, Kernstück des Dharma**
- **Buddhistische Logik**
Die grundlegende Krankheit der menschlichen Natur ist bedingt durch die Gifte Habgier, Hass und Ignoranz bzw. Illusion (unbewusst sein)
Die Betrachtung zielt auf das Wesen des Geistes, der Emotionen des Leidens und der Erlösung
Ziel ist die Ausbildung und Kultivierung von Eigenschaften des Herzens und des Geistes
 - den Geist beruhigen und reinigen
 - das Herz öffnen (metta)
- **Mittel: Aufmerksamkeit verfeinern**
- **Achtsamkeit ist eine Bewusstseinsdisziplin**
- **Seinsweise: dort sein, wo man sich bereits befindet**
die Landschaft der eigenen Erfahrungen kennenlernen
Zustand der vollkommenen Einfachheit
von einem Augenblick zu andern in Bewusstheit verweilen
Transformation des Geistes, der Emotionen
- **Wichtig ist Übung und Kontinuität**



Buddhismus und Zen

Der Buddhismus bezeichnet mit **Achtsamkeit** eine bestimmte Form von

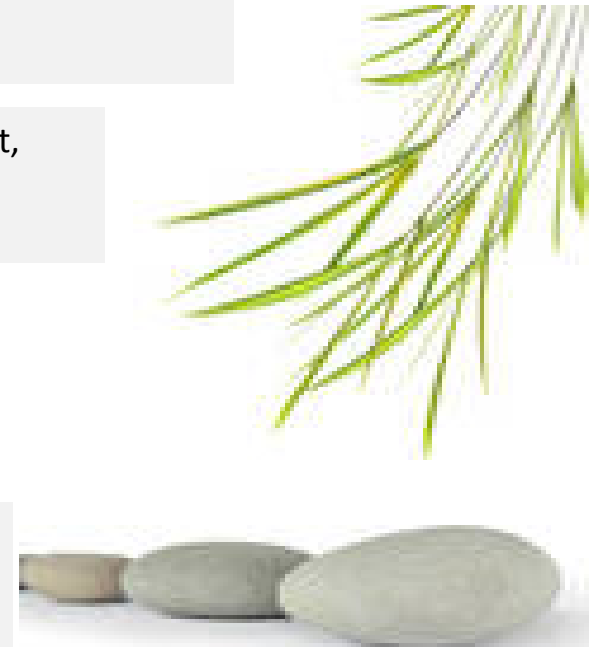
- Aufmerksamkeit,
- bezogen auf den gegenwärtigen Moment,
- ohne zu bewerten
- oder sich zu identifizieren.

Achtsamkeit ist „das aufmerksame, unvoreingenommene Beobachten aller Phänomene, um sie wahrzunehmen und zu erfahren, wie sie in Wirklichkeit sind, ohne sie emotional oder intellektuell zu verzerren“

Sei **vierundzwanzig Stunden am Tag gewahr**, wo du bist,
und was du tust.
Yuanwu

Laß dich nur von dem Augenblick walten und deinen Geist
still sein;
und was du auch sagst oder tust, betrachte es sorgsam...
Yuanwu

Wenn wir unserer Erfahrung Achtsamkeit entgegenbringen,
wirkt dies befreiend. **Achtsamkeit schenkt uns Überblick,
Ausgeglichenheit und Freiheit.**
Jack Kornfield



Glücklich sein

- Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er immer so glücklich sei. Er sagte:
"Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich ..."
Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:
"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"
Er sagte wiederum:
"Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich ... "
Wieder sagten die Leute:
"Aber das tun wir doch auch!"
Er aber sagte zu ihnen:
"Nein -
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."



Vipassana [Pali] = Einsichtsmeditation

- **Hauptziel** der Einsichtsmeditation ist, **eine korrekte Sicht der Wirklichkeit** zu erlangen.
- **Die Art und Weise, wie wir Mitmenschen und die Welt wahrnehmen, hat erheblichen Einfluss auf unsere Lebenseinstellung und unser Verhalten. Eine falsche Sicht führt zu Frustration und Leid.**
- **Philosophie:**
 - Sämtliche Phänomene sind Teil eines Stroms wechselseitig voneinander abhängiger Ereignisse;
alle Phänomene sind voneinander abhängig; alle Phänomene sind vergänglich.
 - Es existieren unendlich viele **Ursachen und Bedingungen.**
 - Alles befindet sich in einem **ständigen Wandel**
 - **Damit Einsicht in die Entstehung und gegenseitige Abhängigkeit von Emotionen.**



Vipassana

- **Ziele:**
 - **Besseres Wirklichkeitsverständnis**
 - **Befreiung von der verstörenden Wirkung aufwühlender Emotionen**
 - **Neues Verständnis des Ich**
 - **Erfassung der Natur des Geistes**
- **Umgang mit Gedanken und Emotionen**
 - **Damit Umgehen, nicht Unterdrücken;**
Versuche zur Unterdrückung von Emotionen sind vergebens
 - Soweit negative Emotionen auftauchen,
soll versucht werden, diese (sich) aufzulösen (zu lassen)
-> Wolke, Welle



Thich Nath Hanh

■ Thich Nath Hanh: „Achtsamkeit“

„Achtsamkeit, auch **Gewahrsein** genannt, bedeutet einfach nur, sich einer Sache bewusst zu sein, sich erinnern oder sich mit etwas vertraut machen. Allerdings sollten wir es anwenden i.S.v. gerade dabei sein, sich einer Sache bewusst zu werden oder gerade dabei sein, sich an etwas zu erinnern“

„Glück entsteht aus Achtsamkeit im Sein.“

„ Wir sind, was wir fühlen und wahrnehmen.“

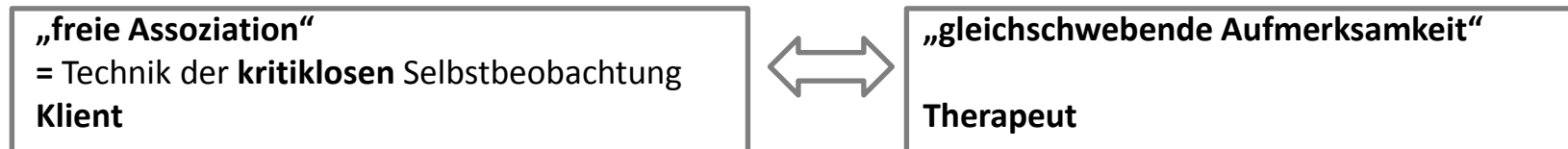
■ Achtsamkeit = **Gewahrsein**

- Wahrnehmung
 - reine Aufmerksamkeit
 - **Konzentration** / Sammlung / Einsgerichtetheit
 - **Verstehen** / **Klarblick**
- **Konzentration** (samadhi) und **Verstehen** (prajna) sind zugleich Teil der Achtsamkeit, als auch deren Frucht
- **Voraussetzungen:** Innehalten (Beenden von Unachtsamkeit, Zerstreuung, Verwirrung) und aufmerksam Schauen

Achtsamkeit und klassische Therapieansätze

■ Psychoanalyse [Sigmund Freud]

Achtsamkeitskonzepte finden sich bei Freud als „freie Assoziation“ und als „gleichschwebende Aufmerksamkeit“



Aufmerksamkeitslenkung	= kritiklose Selbstbeobachtung
Nicht-wertend	= kritiklos
Absichtsvoll	= bewusster Verzicht auf sonst geübte Kritik

■ Personenzentrierte Psychotherapie [Carl Rogers]

Das Äquivalent zu Achtsamkeit ist hier die „bedingungslos positiven Wertschätzung“

■ Gestalttherapie [Fritz Perls]

„Gegenwartsbezogene Aufmerksamkeit“ beinhaltet die Charakteristika des Achtsamkeitskonzepts



Stressreduktion

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction

Jon Kabat-Zinn



MBSR im Profil

MBSR – die Methode

- **MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction**
entwickelt von **Jon Kabat-Zinn** am Massachusetts Medical Center; seit den 70er Jahren erfolgreich in der Anwendung
- **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktionsmethode** mit dem Ziel der Verfeinerung von Aufmerksamkeit und Gewahrsein
- Spürbare Einflüsse aus der **Vipassana-** und der **Zen-**Tradition sowie dem **Hatha-Yoga**
Frage: Wie können diese Disziplinen unter heutigen Bedingungen angewandt werden
- Achtsamkeit steht im Mittelpunkt des Buddhismus in all seinen Ausprägungen;
die Essenz ist universell;
sie zielt auf die Verfeinerung der Aufmerksamkeit und des Gewahrseins



MBSR im Profil

MBSR – die Methode

- **Gewünschter Effekt:** größere Wahrnehmung der Einheit von Körper und Geist; Einsicht in die Art und Weise, wie negative unbewusste Gedanken und Gefühle und Verhaltensmuster die körperliche, emotionale und geistige Gesundheit untergraben
- Schulung der Achtsamkeit ist **keine reine Technik**, sondern eher ein **Lebensstil**
- **Übung ist eher eine Seinsweise oder ein Weg**
(dort sein, wo man sich bereits befindet,
die Landschaft der eigenen Erfahrungen kennenlernen;
von einem Augenblick zu anderen in Bewußtheit verweilen;
emotionale und geistige Transformation)
- **Umgang mit Stress, Leid, leidvollen Gefühlen:**
„Zähmung“, Wandlung, Transformation
statt Verdrängung, Bagatellisierung und Unterdrückung



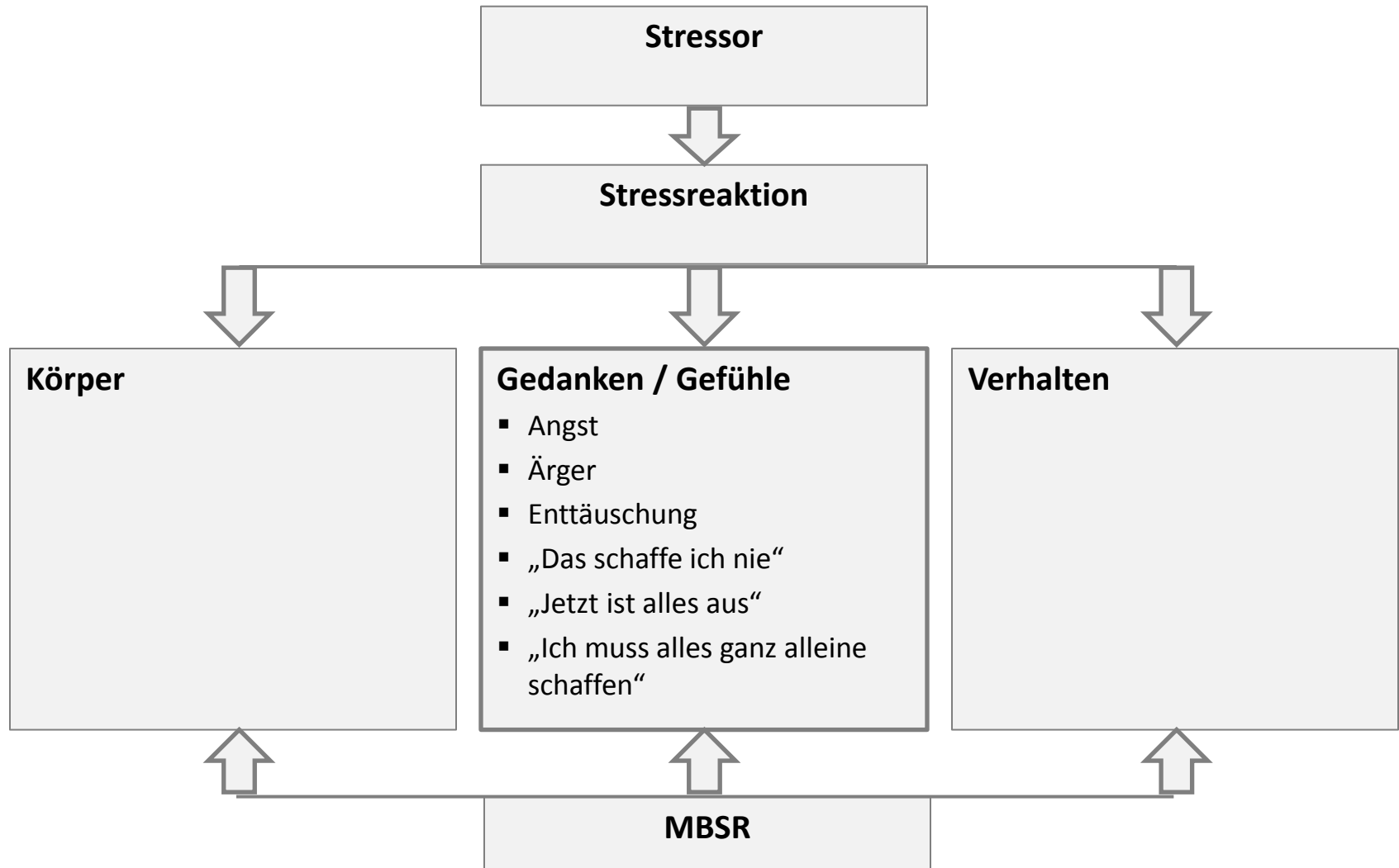
Die Ursprünge

Zähmung: Die traditionelle Auffassung **zum Problem des Geistes:**

„Vielfach wird **der Geist** mit einem Affen verglichen, der so ungestüm herumspringt, dass er sich immer mehr in seinen Ketten verheddert, bis er diese schließlich überhaupt nicht mehr zu lockern, geschweige denn zu lösen vermag“

Mattieu Ricard

MBSR – die Stressreaktion





Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) – Grundsätze

- 1. Nicht- Beurteilen**
 - die Rolle des neutralen Beobachters einnehmen
 - kein Schubladendenken
 - Urteile bemerken

- 2. Geduld**
 - Akzeptanz, dass Dinge manchmal ihre eigene Zeit brauchen

- 3. Den Geist des Anfängers bewahren**
 - „wir müssen werden wie die Kinder“, „Anfängergeist“ im Zen
 - die Fülle des Lebens liegt in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks

- 4. Vertrauen**
 - Entwickeln von Vertrauen in die eigene Weisheit und Vollkommenheit
 - Vertrauen in das grundlegende Gutsein allen Seins



Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) – Grundsätze

5. Nicht-Greifen

- Nicht-Identifizieren

6. Akzeptanz

- „Wo wir unser Schicksal akzeptieren, da blüht Tao“ Hesse
- jeden Augenblick als absolut vollwertig betrachten
- Annehmen ist die Voraussetzung für Veränderungen
- wir sind, wie wir sind

7. Loslassen

- Nicht-Anhaften
- Zulassen, nur Beobachten



Practice – das Grundprogramm der MBSR

Umfang: 45 Minuten am Tag, mindestens 8 Wochen,
um nachweisbare Erfolge zu erreichen

1. Body Scan Meditation

- Herstellung einer intensiven Körpererfahrung;
- achtsames „Abtasten“ des gesamten Körpers

2. Mindful Yoga

- achtsame Körperarbeit
- i.W. abgeleitet aus dem Hatha-Yoga

3. Sitting Meditation

- Nur-Sein, Nicht-Tun, Kernstück der formalen Übungen

„Die Meditation ist eine Art von Beschäftigung, wenn nicht gar die einzige, bei der es nicht darum geht, etwas zu erreichen oder irgentwohin zu gelangen, sondern darum, vollkommen da zu sein. Es geht im wahrsten Sinne des Wortes um unser Da-Sein.“ Jon Kabat-Zinn

Studienergebnisse

- EEG (Elektroenzephalografie: Methode der medizinischen Diagnostik zur Messung der summierten elektrischen Aktivität des Gehirns durch Aufzeichnung der Spannungsschwankungen an der Kopfoberfläche)
- fMRI (funktionelle Magnetresonanztomographie: ein bildgebendes Verfahren mit hoher räumlicher Auflösung zur Darstellung von aktivierten Strukturen insbesondere des Gehirns)
- PET (Positronen-Emissions-Tomographie: ein bildgebendes Verfahren der Nuklearmedizin, das Schnittbilder von lebenden Organismen erzeugt, indem es die Verteilung einer schwach radioaktiv markierten Substanz (Radiopharmakon) im Organismus sichtbar macht und damit biochemische und physiologische Funktionen abbildet)
- Durchgeführt bei hoch geübten Meditierenden
- Ergebnis: Aktivitätsmuster im Gehirn, die so sonst nicht beobachtet werden (Veränderung in der Verarbeitung negativer Emotionen)
signifikanter Anstieg in der linksseitigen Aktivität des Kortex (stärkere Disposition für positive Affekte)
rechtsseitige Aktivierung wäre kennzeichnend für Wut, Angst, Depression
ebenso:Veränderungen von Aktivitätsmustern nach 8-wöchiger Praxis



Therapie

MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy (Rückfallprophylaxe bei Depressionen)

Segal, Williams, Teasdale



Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen

Basierend auf MBSR und kognitiver Therapie

„Was kann der Zustand von Depression uns lehren?“

- Über den Umgang mit uns selbst,
- mit unseren Erfahrungen,
- und mit der Welt um uns herum?



MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive-Therapie)

Grundzüge der Mindfulness-Based-Cognitive-Therapie (MBCT)

- **Konzentration** (Fokussierung, Einsgerichtetsein)
- **Bewußtsein/Achtsamkeit** bezüglich Gedanken, Emotionen/Gefühlen und Körperempfindungen
- **Im gegenwärtigen Augenblick sein** (Hier und Jetzt)
- **Akzeptanz/Nicht-Aversion**, Nicht-Anhaftung und sanfte Aufmerksamkeit
- **Loslassen**
- **„Sein“ mehr als „Tun“**, nicht zielbezogenen Haltung, Keine besonderer Zustand (Entspannung, Glück, Frieden), der erreicht werden müsste
- Die Aufmerksamkeit auf die **körperliche Manifestation** eines Problems richten



MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive-Therapie)

Charakteristika der Depression:

- Depressiver **Aufschaukelungsprozess**

Durchbrechung des Teufelskreises:

- Betrachtet eine Person ihre **Gedanken und Gefühle als vorübergehende mentale Ereignisse (Wolken, Wellen)**,
- muss sie sich **nicht identifizieren**
- und kann **gelassener** betrachten, **ohne sich darin zu verstricken**.
 - „**Distancing**“
 - „**Decentering**“

Zentrale Aspekte der MBCT

- Kultivierung von Achtsamkeit fördert **decentering** (nicht mehr „um-sich-selbst-kreisen“) und **distancing**
- **Verhinderung von Abdriften** in Erinnerungen, Gedanken, Grübeleien
- **Wahrnehmen von Veränderungen** in Gefühlen und Gedanken
- dadurch **Ausstieg aus dem Teufelskreis der Depressionsaufschaukelung** möglich



MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive-Therapie)

Praxis:

8 zweistündige Sitzungen mit 12 Teilnehmern;
regelmäßigen Übung Zuhause (min. 45 Minuten pro Tag)

Die acht Sitzungen

(1) Der Autopilot

Das Bewusstsein dafür öffnen, wie sehr Zustände geringer Achtsamkeit unser Alltagsleben prägen
Übungen: Rosinenübung , Body-Scan

(2) Umgang mit Hindernissen

„Du musst es nicht genießen, du musst es nur tun“

(3) Achtsamkeit des Atems

Atemmeditation (30-40 Minuten)

(4) In der Gegenwart bleiben

Sitzmeditation

(5) Erlauben/Geschehen lassen

Haltung der Akzeptanz und sowie des „liebvollen um-sich-Kümmerns“

(6) Gedanken sind keine Tatsachen

Umgang mit schweren Gedanken

(7) Wie kann ich am besten für mich selbst sorgen?

Reaktion auf das Wahrnehmen einer heran nahenden Depression

(8) Das Gelernte weiterhin anwenden

Reflektion über Gelerntes



Therapie Dialectical Behavioural Therapy (bei Borderline-Störungen)

Marsha Linehan



DBT (Dialektisch Behaviorale Therapie)

DBT

- **Anfang der 80er Jahre von Marsha Linehan zur Behandlung von Borderline-Patienten entwickelter komplexer Therapieansatz**
- Achtsamkeit ist als Modul von Bedeutung und darüber hinaus als Prinzip der gesamten DBT; sie dient dazu, das gestörte Verhältnis von Gefühl und Verstand in ein Gleichgewicht zu bringen.

Borderline-typische Problembereiche für die Anwendung von Achtsamkeit:

Negative Bewertungen führen zu starken Spannungszuständen und in der Folge zu extremen Reaktionen (u.a. Selbstverstümmelungen)

Die DBT unterscheidet zwei Formen von Achtsamkeitsfertigkeiten:

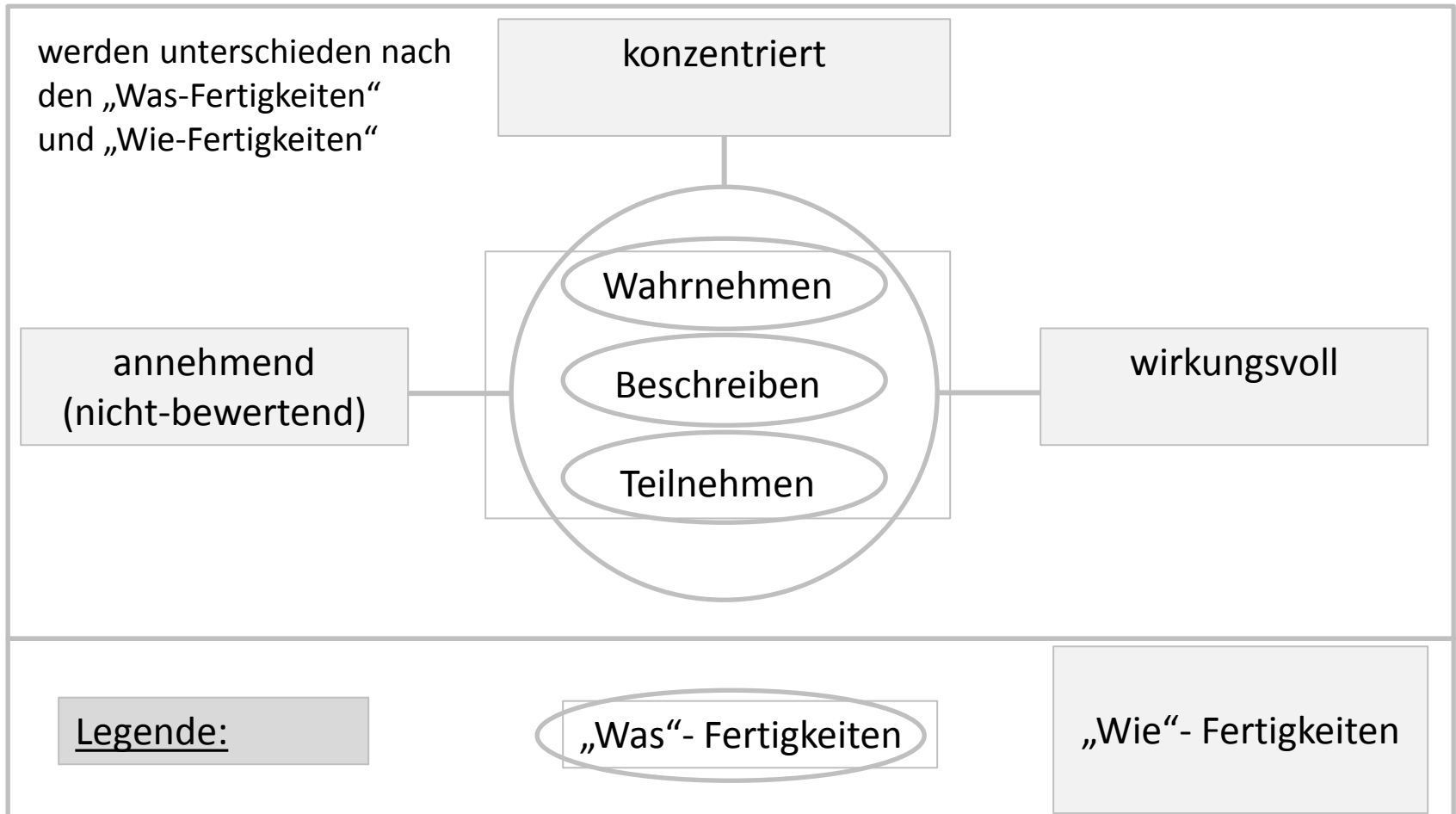
„Was“-Fertigkeiten

- Wahrnehmen
- Beschreiben
- Teilnehmen

„Wie“-Fertigkeiten

- Bewertungsfrei
- Konzentriert
- wirkungsvoll

Achtsamkeitsfertigkeiten



„Was“- Fertigkeiten

Wahrnehmen

- sich **voll** auf das **einlassen**, was im Augenblick da ist (Außenwelt, Gedanken und Gefühle)
- Sich auf Gedanken und Gefühle einlassen – sie **erleben** -, **ohne** von ihnen **gefangen zu werden**
- Gedanken und Gefühle sind wie Wolken am Himmel – oder wie Wellen im Ozean – sie kommen und gehen, sie steigen auf und verschwinden

Übungen

- Geräusche wahrnehmen
- Gerüche wahrnehmen
- Geschmack wahrnehmen

„Man kann vieles erkennen, wenn man einfach nur hinschaut.“

Yogi Berra

„Alter Teich,
Frosch springt rein – platsch.“

Basho

„Mitternacht. Keine Wellen,
kein Wind, das leere Boot,
vom Mondlicht überflutet.“

Dogen



„Was“- Fertigkeiten

Beschreiben

- **Worte finden** für Gedanken und Gefühle – schon **die Bezeichnung verschafft Abstand**
- Gefühle, Gedanken und Handlungen **benennen** – **nicht** von den Inhalten **gefangen nehmen lassen, nicht werten**

Übungen

- Den Raum, ein Gebäude, den Park oder die Natur beschreiben
- Entstehende Gedanken beschreiben
- Spürbare Gefühle beschreiben
- Bilder beschreiben
- Den Gegenüber beschreiben



„Was“-Fertigkeiten

Teilnehmen

- Aufgehen im gegenwärtigen Moment
- Ganz aus sich heraus handeln (bewusst, nicht automatisch)
- „Einswerden“ mit dem, was man tut oder erlebt
- Handeln und Erleben, ohne Nachzugrübeln

Übungen

- Geschirr spülen (Thich Nath Han)
- Tee oder Kaffee kochen (Tee-Zeremonie!)
- Aufräumen oder putzen
- Tanzen, Reiten, spazieren gehen (Andrea, Sandra)
- ein Instrument spielen (Horst)
- Eine bildende Kunst ausüben

„Wie“-Fertigkeiten

„Der Geist der Achtsamkeit aber bewertet nicht, sondern beobachtet lediglich, was geschieht“
Jon Kabat-Zinn

Annehmend

- Die Situation, so wie sie sich im Augenblick darstellt, wahrnehmen und **in ihrem „Sosein“ akzeptieren.**
- Wahrnehmen **ohne zu beurteilen;**
keine Bewertungen – „Don´t judge“ –
- **Die Bewertung ist der Weg in das Gefühl;** ohne bewertendes Urteil hat die Emotion wenig Macht



„Man muss nichts weiter tun, als den inneren Kommentator, der fortwährend alles beurteilt, für ein Weile abzuschalten.“
Jon Kabat-Zinn



„Wie“-Fertigkeiten

Konzentriert

- Sich immer nur **auf eine Sache konzentrieren – mit der ganzen Aufmerksamkeit**
- Sich nicht ablenken lassen
- Aufmerksamkeit ist notwendig, um wirklich lebendig und achtsam zu bleiben.
- Ablenkende Geschehnisse, Gedanken und Gefühle loslassen und **immer wieder zurückgehen**
- **Störende Gedanken kommen und gehen lassen wie Wolken**



„Wie“-Fertigkeiten

Wirkungsvoll

- Es ist sinnvoll, **das** zu tun, **was im Moment möglich ist**
- **Alle** notwendigen **Fertigkeiten** sollen eingesetzt werden
- **Handeln, so gut es geht** orientiert an den Erfordernissen der Situation
- Tun, **was notwendig ist**, um die eigenen Ziele zu erreichen.