

Harrer ■ Weiss



Wirkfaktoren der Achtsamkeit

– wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern

Mit einem Geleitwort von Ulrich Clement

 Schattauer

Harrer ■ Weiss

Wirkfaktoren der Achtsamkeit

Michael E. Harrer
Halko Weiss

Wirkfaktoren der Achtsamkeit

– wie sie die Psychotherapie verändern
und bereichern

Mit einem Geleitwort von Ulrich Clement

Mit 7 Abbildungen

Dr. med. Michael E. Harrer

Jahnstraße 18
6020 Innsbruck
Österreich
E-Mail: michael.harrer@chello.at

Halko Weiss, Ph.D.

Alsterweg 5
22339 Hamburg
E-Mail: halkohd@aol.com

Weitere Informationen rund um das Thema dieses Buches finden Sie auch auf der Webseite der Autoren:
www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at

Ihre Meinung zu diesem Werk ist uns wichtig! Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter www.schattauer.de/feedback oder direkt über QR-Code.



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. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. 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.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2016 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany
E-Mail: info@schattauer.de
Internet: www.schattauer.de
Printed in Germany

Projektleitung: Ruth Becker, M.A.
Umschlagabbildung: © barneyboogles;
www.fotolia.com
Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen
Druck und Einband: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Auch als E-Book erhältlich:
ISBN 978-3-7945-6655-6

ISBN 978-3-7945-2825-7

Geleitwort

Was für ein großartiges Buch! Es wurde mir als »bescheidener« Beitrag zur schulenübergreifenden Psychotherapie angekündigt. Ich mag es ja, wenn der Anspruch der Autoren kleiner ist als das, was sie dann liefern. Aber das Werk, das Michael E. Harrer und Halko Weiss hier vorlegen, ist alles andere als ein bescheidenes Produkt. Es ist die beste Übersicht zur wuchernden Publikationslandschaft der achtsamkeitsorientierten Psychotherapien, die ich kenne.

Und es ist brillant geschrieben. Mit einer Kombination von inhaltlicher Durchdringungstiefe und Leichtigkeit in der Diktion hat es alle Qualitäten eines »Pageturners«. Ich wollte es rezipierend überfliegen und was herauskam: Ich habe es gelesen.

Keine kleine Aufgabe, die sich Harrer und Weiss gestellt haben. Immerhin arbeiten sich an der Frage nach schulenübergreifenden Konzepten der Psychotherapie schon zwei Forschergenerationen ab und die Gefahr ist nicht gering, sich auf methodische Details einzulassen und sich darin zu verlieren. Dieser Waldvor-lauter-Bäumen-Gefahr erliegen die Autoren nicht und stellen stattdessen den Stand der Kunst in angenehm anschaulicher Kürze vor.

Dem folgt eine von theoretischer Substanz und gründlichster Literaturkenntnis strahlende Übersicht über die buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeitstradition und der im Westen angekommenen Rezeption in den unterschiedlichen Therapieschulen. Sie unterfüttert das Anliegen des Buches, den Achtsamkeitsansatz als integrativ für die Idee konzeptionell verbundener »Common Factors« stark zu machen. Dass damit das Veränderungs-Paradigma, das den meisten Therapieschulen zugrunde liegt, in Frage gestellt wird, ist den Autoren sehr klar.

Gelegentlich bekomme ich von Kollegen die genervte Aussage mit, dass sie das Wort »Achtsamkeit« nicht mehr hören können. Vielleicht hängt dieser Affekt mit der Zumutung einer paradigmatischen Umstellung zusammen: weg von einer zielgerichteten Macher-Haltung zum ergebnisoffenen Mitgehen, neugierigen Erforschen und Annehmen dessen, was ist. Ich habe aber amüsiert gelesen, wie die Autoren die Abgrenzungs- und Profilierungsbedürfnisse der Schulen mit milder Nachsicht kommentieren und gar nicht erst den Gedanken aufkommen lassen, dass die sanfte Invasion der Achtsamkeit aufzuhalten wäre.

Mit einer klugen kulturelrelativistischen Sicht favorisieren sie die Perspektive einer – ich würde sagen – mittleren Adaptation östlichen Denkens, die weder auf der vordergründigen Ebene von Tools stehenbleibt, ohne die entsprechende Haltung zu verstehen, die aber auch nicht davon ausgeht, dass westliche Therapie-Ausbildungen ab sofort mehrwöchige Schweige-Retreats vorschreiben sollten. Spiritualität in überschaubaren Dosierungen also, die angenehmerweise in sehr weltlichen Tönen vorgestellt wird und nicht so heilig daherkommt wie manches, was sich in dieser Landschaft esoterisch verirrt hat.

Was die Autoren nicht besonders herausgestrichen haben, was aber eine Überlegung wert ist: Die buddhistische Idee vom unabweisbaren Leiden ist nicht einfach eine Ergänzung, sondern ein radikaler Gegenentwurf zum lösungsorientierten Pragmatismus und zur simplen Konjunktur des positiven Denkens. Geht das zu integrieren?

Gut gefallen hat mir, wie die verschiedenen Entwicklungslinien über ihre Gründungsfiguren (Kabat-Zinn, Hayes, Linehan, Kurtz und andere) erzählt werden. Das macht das zen-

trale Anliegen nachvollziehbar, dem es nicht primär um Techniken, das »Tun«, sondern um das »Sein«, die Person und die therapeutische Begegnung geht.

In der zweiten Hälfte des Buches wird die Hakomi-Therapie als Beispiel für eine konsequente Integration der Achtsamkeit in die psychodynamische Psychotherapie vorgestellt. Wohlgermerkt, in die psychodynamische Therapie, nicht in die kognitiv-behaviorale, die ja bislang am meisten davon in ihr theoretisch trockenes Gerüst aufgesogen hat. Und auch nicht in die systemische, die aber auch ein paar Inspirationen mit Gewinn vertragen könnte, zum Beispiel zur therapeutischen Neutralität, die hier mit der Begrifflichkeit des »reinen Beobachtens« noch einmal gründlicher durchbuchstabiert wird. Ich hatte die Gelegenheit, die Grundlagen der Hakomi-Therapie kennenzulernen und bin besonders von der subtilen Arbeit mit Körperresonanzen beeindruckt, auf die sie mehr als andere achtsamkeitsorientierte Therapieformen mit besonderer Sorgfalt fokussiert. Meinem systemischen Blick hat das zu einer zusätzlichen Tiefenschärfe verholfen.

In diesem zweiten Teil werden die handwerklich interessierten Leser gut bedient. Mit illustrativen Fallvignetten, klar und konkret beschriebenen Interventionen, beispielhaften Mini-Dialogen präsentieren Harrer und Weiss eine klug zusammengestellte Sammlung von theoretisch plausibel begründeten Einzeltechniken. Dem Ganzen schließt sich nahtlos ein störungsspezifisches Kapitel an.

Und wo ist der Haken? Positive Kommentare lesen sich ja immer glaubwürdiger, wenn sie mit einer Prise Kritik versetzt sind. Insofern wäre es gut, wenn ich das eine oder andere Haar in der Suppe gefunden hätte. Habe ich aber nicht. Es ist ein ziemlich gutes Gefühl, ein Geleitwort zu einem Buch zu schreiben, das ein Meilenstein-Kandidat in der vitalen Psychotherapie-Landschaft ist.

Heidelberg, im Oktober 2015

Ulrich Clement

Professor für Medizinische Psychologie,
Lehrtherapeut für
Systemische Familientherapie

Inhalt

Einführung 1

1. Teil: Wirkfaktoren in der Psychotherapie

1.1	Einleitung	6
1.2	Fünf Modelle aus der Wirkfaktorenforschung	6
1.2.1	Saul Rosenzweig und der Richterspruch des Dodo-Vogels	6
1.2.2	Jerome Frank und die allgemeinen Elemente des Heilens	7
1.2.3	Klaus Grawe und seine »Berner Brille« ..	8
1.2.4	Bruce Wampold und der Kampf der Modelle	9
1.2.5	Günter Schiepek: Veränderungs- prozesse in komplexen dynamischen Systemen	10
1.3	Theorie der Wirkfaktoren	12
1.3.1	Erwartungen	12
1.3.2	Begriffsklärungen	12
1.3.3	Gemeinsame und spezifische Wirkfaktoren	13
1.3.4	Versuche der Systematisierung von Wirkfaktoren	14
	Michael Lambert und die »großen Vier«	14
	Der Ulmer Wirkfaktorenwürfel	14
	Ein Modell der dritten Welle der Verhaltenstherapie	15
	Der Einfluss des Therapeuten	15
1.4	Fazit: Voneinander lernen statt miteinander konkurrieren	17

2. Teil: Achtsamkeit in der Psychotherapie

2.1	Einleitung	19
2.2	Indras Netz: Wie Achtsamkeit ihren Weg in die Psychotherapie fand	19
2.2.1	Berührungen mit der Psychoanalyse ...	20
2.2.2	Kontakte mit der Humanistischen Psychotherapie und weitere Entwick- lungen	21
2.2.3	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. .	21
2.2.4	Die Hakomi-Methode	23
2.2.5	Dialektisch-Behaviorale Therapie	24
2.2.6	Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression	24
2.2.7	Akzeptanz- und Commitment- Therapie	27
2.2.8	Fokus Mitgefühl	27
2.3	Mönche im Scanner: Die neurowissenschaftliche Erforschung von Achtsamkeit	28
2.4	Was ist Achtsamkeit?	30
2.4.1	Definitionen der Achtsamkeit	30
2.4.2	Ein Vier-Komponenten-Modell der Achtsamkeit.	33
2.5	Achtsamkeit im Kontext der buddhistischen Psychologie ..	33

2.6	Achtsamkeit in den vier psychotherapeutischen Traditionen	36
2.6.1	Psychodynamische Tradition	36
	Gleichschwebende Aufmerksamkeit und freies Assoziieren	37
	Therapie als Oszillieren zwischen Anfängergeist und Expertise	38
	Das implizite Wissen – The Boston Change Process Study Group	39
2.6.2	Verhaltenstherapeutische Tradition	40
	Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie	40
	Dialektisch-Behaviorale Therapie	41
	Akzeptanz- und Commitment-Therapie	41
2.6.3	Humanistische Tradition	43
	Personzentrierte Psychotherapie	44
	Experiencing und Focusing	45
	Gestalttherapie	46
2.6.4	Systemische Tradition	47
2.6.5	Hypnosepsychotherapie	47
2.7	Wirkfaktoren im Gruppensetting	49
2.8	Wozu üben? Die Praxis der Achtsamkeit	49
2.8.1	Atembeobachtung	51
2.8.2	Etikettieren	51
2.8.3	Durchwandern des Körpers	51
2.8.4	Informelle Praxis für Psychotherapeuten	52
2.9	Fazit	52

3. Teil: Wirkfaktoren der Achtsamkeit

3.1	Einleitung	53
3.2	Achtsamkeit als »Common Factor« aller Psychotherapien	53
3.3	Wirkmechanismen der Achtsamkeit – ein Überblick	54
3.3.1	In der buddhistischen Psychologie fundierte Konzepte	54
	Sieben Grundannahmen zur Geistesschulung	54
	Klarheit, Konzentration und Gleichmut	55
	Verringerung der mentalen Proliferation	55
3.3.2	Welche Wirkmechanismen finden sich in der Forschungsliteratur?	56
3.3.3	Die Achtsamkeit des Psychotherapeuten als Wirkmechanismus	57
3.4	Der erste Wirkfaktor: Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung	58
3.4.1	Grundsätzliches zur therapeutischen Beziehung	58
	Was wirkt in der therapeutischen Beziehung?	58
	Drei Ebenen der therapeutischen Beziehung	60
3.4.2	Therapeutische Präsenz	60
	Gegenwärtigkeit	61
	Präsenz als Wirkkomponente	61
	Komponenten der therapeutischen Präsenz	62
	Präsenz in der Psychotherapie	62
	Wege zur Präsenz	64
	Achtsamkeit und Präsenz	64

3.4.3	Empathie als Begegnungshaltung.	65	3.5.3	Qualitäten der Aufmerksamkeit	87
	Was ist Empathie?	65		Rezeptive Aufmerksamkeit bei	
	Empathie als Wirkkomponente.	67		Sigmund Freud	87
	Wie gelingt Empathie?	68		Der Raum als Fokus	88
	Achtsamkeit und Empathie	69		Anfängergeist	88
	Studien zu Achtsamkeit und			Drei Arten der Aufmerksamkeit in	
	Empathie	70		der buddhistischen Praxis	89
3.4.4	Bindungserfahrungen in der		3.5.4	Der Körper im Fokus	91
	therapeutischen Beziehung.	71		Der Körper als sicherer Hafen	91
	Feinfühligkeit fördert die Sicherheit	71	3.5.5	Die Gedanken im Fokus.	92
	Bindung und interaktive Affekt-			Manchmal denke ich, manchmal	
	regulation.	72		bin ich.	93
	Der mentalisierende Therapeut.	72		Der wandernde Geist	95
	Brüche in der Beziehung erkennen		3.5.6	Die Gefühle im Fokus	97
	und »reparieren«	73		Emotionale Intelligenz	98
	Achtsamkeit und sichere Bindung. . .	74		Gefühle in der Psychotherapie.	98
	Anhaften, Bindung und Zuflucht			Benennen	98
	im Buddhismus	76		Gefühle im Licht der Akzeptanz	99
3.4.5	Das Mitgefühl des Therapeuten	76		Emotionsregulation als Wirkkom-	
	Mitgefühl im buddhistischen			ponente.	99
	Verständnis	76	3.5.7	Die Aufmerksamkeit im Fokus.	102
	Mitgefühl ist kultivierbar	77		Achtsamkeitsschulung verbessert	
	Der mitfühlende Therapeut	79		die Aufmerksamkeitsleistungen . . .	103
3.4.6	Fazit: Der achtsame Therapeut	79		Aufmerksamkeitssteuerung bei	
	Präsenz, Einstimmung und Reso-			Menschen mit Traumafolge-	
	nanz	79		störungen.	103
	Hören mit dem dritten Ohr	80	3.5.8	Das Bewusstsein im Fokus	106
	Das große und das kleine Selbst	80	3.5.9	Fazit.	107
	Innere Weite	80			
	Zwischenleibliches Regulieren.	81	3.6	Der dritte Wirkfaktor:	
	Zentrierung, Umfassung und Mit-			Disidentifikation	107
	gefühl statt Empathie-Disstress.	81	3.6.1	Der Innere Beobachter	107
	Akzeptanz eigener innerer Anteile . .	81		Das beobachtende Selbst.	108
				Der Zeuge.	108
3.5	Der zweite Wirkfaktor:			Der verborgene Beobachter	109
	Aufmerksamkeitssteuerung.	82	3.6.2	Disidentifikation und ähnliche	
3.5.1	Der Affengeist: Die Automatismen der			Prozessbeschreibungen.	109
	Aufmerksamkeitssteuerung	83		Disidentifikation.	110
3.5.2	Objekte der Aufmerksamkeit	84		Therapeutische Ich-Spaltung	111
	Die vier Grundlagen der			Perspektivenwechsel und	
	Achtsamkeit.	84		Reperceiving	111
	Fünf Foci der Aufmerksamkeit	85			
	Das Rad der Achtsamkeit.	85			

Decentering und metakognitives Gewahrsein	112	Akzeptanz und Emotionsregulation	131
Kognitive Defusion	112	Wege zur Akzeptanz.	131
Deautomatisierung	113	Akzeptanz als Wirkfaktor	132
Achtsames Coping durch positive Neubewertung.	113	3.7.2 Gleichmut	132
Selbsterinnern, den Körper spüren und aufwachen	114	Wege zum Gleichmut	133
Disidentifikation und Dissoziation	115	Gleichmut als Wirkfaktor.	134
3.6.3 Wer bin ich? – Identifikation und Disidentifikation	115	3.7.3 Selbstmitgefühl	134
Achtsamkeit und das Ich in der westlichen Psychologie	115	Definition und Komponenten des Selbstmitgefühls	134
Teilemodelle: Ich bin Viele.	117	Wege zum Selbstmitgefühl.	135
Nicht-Ich in der buddhistischen Psychologie	121	Selbstmitgefühl als Wirkfaktor	135
Über den Inneren Beobachter hinaus.	122	3.7.4 Fazit.	135
3.6.4 Emotionsregulation durch Disidentifikation	123	3.8 Der fünfte Wirkfaktor: Lernen durch neue Erfahrungen.	136
3.6.5 Umsetzung der Disidentifikation in achtsamkeitsbasierten Verfahren	123	3.8.1 Wirkkomponente Rekonsolidierung: Problemaktualisierung und korrigie- rende Erfahrung	137
MBSR: Gedanken als Gedanken benennen	123	Problemaktualisierung und Einsicht durch Wiederholen.	140
MBCT: Gedanken sind keine Tatsachen.	123	Zustandsabhängiges Erinnern.	141
ACT: Abstand von der Denk- maschine	124	3.8.2 Wirkkomponente Exposition.	142
Focusing: Ich bin nicht der Felt Sense.	124	Exposition in Achtsamkeit erhöht deren Wirkung	142
3.6.6 Fazit.	125	3.8.3 Wirkkomponente Entspannung.	143
3.7 Die vierte Wirkfaktorengruppe: Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl.	125	3.8.4 Wirkkomponente Emotionsregulation durch Nicht-Reaktivität.	143
3.7.1 Akzeptanz	126	3.9 Der sechste Wirkfaktor: Bedeutungs- und Sinnggebung	146
Was bedeutet Akzeptanz in den achtsamkeitsbasierten Verfahren?	126	3.9.1 Bedeutungsgebung als zentraler menschlicher Vorgang.	146
Akzeptanz als Ausgangspunkt für Veränderung	128	3.9.2 Wirkkomponente Bedeutungsgebung durch Kontextualisierung	147
Akzeptanz von Erfahrungen	128	3.9.3 Das Erzählen neuer Geschichten als Wirkmechanismus.	148
Selbstakzeptanz.	129	3.9.4 Benennen als Wirkkomponente	149
Akzeptanz in der therapeutischen Beziehung.	129	3.9.5 Sinnfindung als salutogene Wirk- komponente	149

3.9.6	Wertebewusstheit als Wirkkomponente	150	4. Teil: Hakomi – die umfassende Anwendung von Achtsamkeit in der psychodynamischen Einzelpsychotherapie		
3.9.7	Fazit	151			
3.10	Der siebte Wirkfaktor: Differenzieren und Integrieren . .	151			
3.10.1	Die integrierende Funktion der Achtsamkeit	152	4.1	Einleitung	165
	Bewusstseinsintegration	153	4.2	Ron Kurtz und die Hakomi-Methode	165
	Horizontale Integration beider Hirnhälften	153	4.2.1	Zeiten der Befreiung	165
	Vertikale Integration: Den Körper wahrnehmen	154	4.2.2	Ron Kurtz und eine Zeitenwende	166
	Integration von Erinnerungen	154	4.2.3	Der Boden eines neuen Psychotherapieverfahrens	169
	Narrative Integration: Eine sinnvolle Lebensgeschichte finden	155	4.2.4	Der Körper und die Naturwissenschaften	170
	Integration von Zuständen und Persönlichkeitsanteilen	155	4.2.5	Eine Schule entsteht	172
	Zwischenmenschliche Integration: Wir-Gefühl	156	4.2.6	Eine achtsamkeitszentrierte Methode	173
	Zeitliche Integration: Wandel, Sterblichkeit und Ungewissheit	157	4.2.7	Die fünf Grundsätze	173
	Die nächste Dimension der Integration	157	4.3	Das große Bild	175
3.10.2	Integration am Beispiel verschiedener Formen der Psychotherapie	158	4.3.1	Welt- und Menschenbild	175
	Stufen der Integration im Modell der Ego-State-Therapie	158	4.3.2	Bewusstseinsentwicklung	176
	Integration in der Focusing-Methode: Raum geben, Gesellschaft leisten und »Aushalten«	159	4.3.3	Einheit und Einbettung	176
	Integration als Veränderung von Potenziallandschaften	159	4.3.4	Forschende Neugierde	176
	Integration im Big-Mind-Prozess . .	161	4.3.5	Selbstrelativierung des Therapeuten . .	177
3.10.3	Integration als Weg zu mehr Wahrheit	161	4.3.6	Verortung der Hakomi-Methode	177
3.10.4	Integration von Spiritualität als Wirkmechanismus?	162	4.4	Die therapeutische Beziehung . .	178
3.10.5	Fazit	164	4.4.1	Therapie als »begleitete Selbsterforschung«	178
			4.4.2	Achtsamkeit als State und als Trait . . .	180
			4.4.3	Authentizität	181
			4.4.4	Loving Presence	181
			4.4.5	Sehen und Verstehen	183
			4.4.6	Sicherheit	184
			4.4.7	Bidirektionale Achtsamkeit	185
			4.4.8	Dyadische Achtsamkeit	186

4.4.9 Selbsterforschung	187	4.8 Der forschende Psychotherapeut	233
4.4.10 Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl	189	4.8.1 Haltungen in der Psychotherapie	233
4.4.11 Eineinhalb-Personen-Therapie	191	Die problem- und lösungs-	
4.4.12 Loving Presence lernen	192	orientierte Haltung	233
4.5 Folgen und Führen	192	Die forschende Haltung	233
4.5.1 Primat des Folgens	193	4.8.2 Experimentelles Vorgehen.	234
4.5.2 Führung durch Aufmerksamkeits-		4.8.3 Experimente	235
steuerung	196	Sonden	235
4.5.3 Fokus Selbstorganisation	199	Passives Abnehmen.	238
4.5.4 Achtsames Beobachten und die		Aktives Abnehmen	239
identifizierte Reaktion.	201	Verbales Abnehmen	240
4.5.5 Das Zusammenspiel von Folgen und		Verlangsamten und Wiederholen . . .	240
Führen	205	Andere Formen des Experimen-	
4.6 Kultivierung der Achtsamkeit . . .	205	tierens.	240
4.6.1 Der lange und der kurze Weg	206	4.8.4 Barrieren	242
4.6.2 Eingebettetes Vorgehen	207	4.9 Lernen und Integration	243
4.6.3 Explizites Vorgehen.	208	4.9.1 Die Aktualisierung prägender	
4.6.4 Hausaufgaben und Trainings-		Erfahrungen.	243
programme	211	4.9.2 Veränderung durch Lernen	244
4.6.5 Gesprächsführung.	211	4.9.3 Erfahrungslernen im Reich des	
4.6.6 Tracking.	212	Impliziten.	246
4.6.7 Contacting.	215	4.9.4 Regression und Progression	247
4.6.8 »Persönlichkeitsanteile« ansprechen. .	217	4.9.5 Disidentifikation als Wirkfaktor.	249
4.7 Achtsame Exploration des		4.9.6 Integration als Modell für Wachstum	
Unbewussten	219	und Heilung.	251
4.7.1 Vertiefung durch Accessing.	220	4.10 Übertragung und interpersonale	
4.7.2 Accessing-Fragen	221	Systeme	251
4.7.3 Zugang zu prägenden Erfahrungen. . .	222	4.10.1 Zwei Menschen im Zusammenspiel. . .	251
4.7.4 Modalitäten.	223	4.10.2 Entwicklung durch Verwicklung	253
4.7.5 Noch einmal die Teile	225	4.10.3 Die Persönlichkeit des Therapeuten . .	254
4.7.6 Der Körper.	229	4.10.4 Häufige Muster der Verwicklung. . . .	254
4.7.7 Erfahrung und Bedeutung.	231	4.10.5 Joots	256
		4.11 Fazit: Integration der	
		Wirkfaktoren	257

5. Teil: Störungsspezifische Anwendungen der Achtsamkeit

5.1 Einleitung 260

5.2 Exkurs: Die Vielfalt der achtsamkeitsbasierten Programme 261

5.3 Depression 262

5.4 Angst 263

5.5 Borderline-Persönlichkeitsstörungen 264

5.5.1 Grundlagen der DBT 264

5.5.2 Wirkfaktoren in der DBT 266

5.6 Alkoholabhängigkeit 267

5.7 Schmerz 268

5.8 Psychosen 272

5.9 Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Glück 273

6. Teil: Die Achtsamkeit des Psychotherapeuten

6.1 Einleitung 278

6.2 Sind achtsame Therapeuten wirksamer? 278

6.3 Achtsamkeit in der Psychotherapieausbildung 280

6.4 Achtsamkeit zur Gesundheitsförderung bei Psychotherapeuten 281

7. Teil: Kritik, Grenzen und Gefahren der Anwendung von Achtsamkeit in der Psychotherapie

7.1 Einleitung 283

7.2 Kritik am Transfer buddhistischer Konzepte in die moderne Medizin 283

7.3 Die Anforderungen an die Therapeuten 285

7.4 Voraussetzungen zur Anwendung von Achtsamkeit in der Therapie 285

7.5 Individuelle Nebenwirkungen und Gefahren 286

7.6 Anforderungen an die Klienten und Kontraindikationen 288

7.7 Gefahr des »Spiritual Bypassing« 288

**8. Teil: Neurobiologische
Wirkungen der Achtsamkeitspraxis**

8.1	Einleitung	290	8.5	Zelluläre Veränderungen	293
8.2	Funktionelle und strukturelle Veränderungen im Gehirn	290	8.6	Neurobiologische Modelle als Metaphern	293
8.3	Elektrophysiologische Verände- rungen im Gehirn	292	Nachwort	295	
8.4	Veränderungen im Immunsystem	292	Literaturverzeichnis	296	
			Personenverzeichnis	317	
			Sachverzeichnis	325	

Einführung

Es ist schon eine erstaunliche Entwicklung, dass die Jahrtausende alte Tradition der Achtsamkeitsschulung einen so schnellen und auffälligen Weg in die moderne Psychotherapie gefunden hat. Noch mehr überrascht es, dass die Verhaltenstherapie dabei eine Vorreiterrolle übernehmen sollte. Wie passt ein aus spirituellen Quellen stammendes Konzept, bei dem das Bewusstseinspotenzial des Menschen im Mittelpunkt steht, zu einem Verfahren, das sich in oft manualisierten Behandlungen in erster Linie Defiziten zuwendet, und für das – zumindest in seiner klassischen Form – subjektives Erleben und die zwischenmenschliche Beziehung kaum eine Bedeutung hatten?

Die wichtigsten Wegbereiter für diesen Erfolg sind die vielen Studien, die beweisen konnten, dass Achtsamkeit wirkt. Es ist in der Tat sehr beeindruckend, was die Achtsamkeit alles fördern und heilen kann, selbst wenn sie ohne ihre geistesgeschichtliche Einbettung und ohne ihre buddhistischen Wurzeln vermittelt wird. Ihr Heilungspotenzial ist vielfältig und die Anwendungsgebiete reichen inzwischen von Schmerz bis zur Depression, von Autoimmunerkrankungen bis hin zur Paartherapie.

So hat die Achtsamkeitspraxis nun ihren Weg aus den Klöstern und Meditationszentren in die Schulmedizin und in die Psychotherapie gefunden. Die bewährten Übungen wurden in den meisten Ansätzen sogar in ihren ursprünglichen reinen Formen übernommen; das tradierte Wissen in aktuelle und allgemein anerkannte Behandlungsformen integriert.

Wie dieses Buch zeigen wird, wirkt die Achtsamkeit im Bereich der Psychotherapie über *vielen* Wegen, von denen fast alle auch jetzt schon von den herkömmlichen Therapieverfahren genutzt werden. Dass sich diese mit

dem *einzelnen* Menschen, seiner *persönlichen* Innenwelt, seiner *einzigartigen* Geschichte und seinen Beziehungen beschäftigen, steht allerdings im Gegensatz zum buddhistischen Ursprung, dessen Psychologie sich mit den *allgemeinen* Ursachen von menschlichem Leid beschäftigt und für alle Menschen *einen* großen Weg vorschlägt.

Psychotherapie hat im Gegensatz zu spirituellen Traditionen auch nicht das Ziel, Menschen zur Erleuchtung zu führen. So begnügt sich beispielsweise Sigmund Freud damit, Menschen dabei zu unterstützen, liebesfähige und arbeitsfähige Wesen zu sein. Die Humanistische Psychologie, die vielleicht der natürlichste Partner achtsamkeitsorientierten Vorgehens ist, geht darüber hinaus. Wie die buddhistischen Wege regt sie dazu an, das jedem Menschen innewohnende Wachstumspotenzial zu entfalten.

In diesem doppelten Sinne ist das vorliegende Buch zu verstehen: Es soll einerseits zeigen, wie die kleinen Schritte des großen Übungsweges all die Elemente unterstützen, die auch heute schon in den unterschiedlichsten Psychotherapieformen als Heilfaktoren geschätzt sind. Es will aber darüber hinaus auf größere und erstaunliche Möglichkeiten des menschlichen Bewusstseins hinweisen, die sich auf diesem Übungsweg entfalten, und Heilung auf Ebenen in den Blick rücken, die von der Psychotherapie bisher kaum berührt wurden.

In diesem Buch geht es allerdings nicht um die umfassende spirituelle Tiefe, die Achtsamkeitspraxis eröffnen kann. Stattdessen wird untersucht, wie die ersten kleinen Schritte des buddhistischen Weges in diesem Feld nutzbar gemacht werden können. Dennoch führen auch diese Schritte schon zu einer Bewusstseins-

weiterung, allerdings nicht annähernd in dem umwälzenden Sinne, den die großen östlichen Lehrmeister ihren Schülern vermitteln wollten.

Um Achtsamkeit mit der Psychotherapie integrierend zu verknüpfen, scheint uns ihre Betrachtung aus der Perspektive der Wirkfaktoren sinnvoll. Das Wissen um ihre Komponenten kann das eigene Vorgehen in einem neuen Licht erscheinen lassen und die Arbeit mit Klienten bereichern, indem diese Komponenten im Sinne einer effektiven therapeutischen Praxis noch konsequenter umgesetzt und nutzbar gemacht werden können. Der Blickwinkel der Wirkfaktoren macht auch deutlich, dass die unterschiedlichen Psychotherapieverfahren in ihrem konkreten Vorgehen einen höheren Grad an Verwandtschaft aufweisen, als es auf den ersten Blick scheint. Die Perspektive der Wirkfaktoren ermöglicht so einen Diskurs, der über alle Vorurteile hinweg die gemeinsamen Fundamente würdigt.

Die Betonung der Gemeinsamkeiten sollte aber – wie wir hoffen – keineswegs im Versuch enden, eine »Einheitspsychotherapie« zu schaffen. Uns liegen die Unterschiede zwischen den Methoden, was ihr Menschenbild, ihre Herangehensweisen und Gewichtungen betrifft, ebenso am Herzen. Unser Anliegen ist es daher, eine lebendige Auseinandersetzung anzuregen, einen Dialog im Sinne Martin Bubers, der über die Betrachtung der Gemeinsamkeiten und Unterschiede dazu beiträgt, sowohl das Eigene als auch das Besondere des Anderen zu erkennen und anzuerkennen. Mit einer partnerschaftlichen Differenzierung würde somit gleichzeitig ein Raum für gegenseitige Inspiration und Kreativität gefördert.

In ihrem Ringen darum, Psychotherapie wirksam zu gestalten, sind Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten¹ aller Ausrichtun-

gen verbunden. Die Wirkfaktorenperspektive kann zu diesem Bemühen vielleicht beitragen, genauer zu verstehen, was die Arbeit voranbewegt und effektiv macht. Und der Gesichtspunkt der Achtsamkeit regt vielleicht an, ihre Kräfte noch konsequenter zu nutzen. Da sich das Buch an Psychotherapeuten *aller* Schulen richtet, verknüpfen wir die Wirkkomponenten der Achtsamkeit mit jenen, die in den vier großen psychotherapeutischen Traditionen – unter den verschiedensten Bezeichnungen – schon enthalten sind. Falls wir in unserem Versuch, über den Tellerrand zu blicken, deren Vorgehen falsch oder ungenügend dargestellt haben sollten, bitten wir um Nachsicht und laden dazu ein, uns zu korrigieren. Vielleicht können ja auch gerade mögliche Missverständnisse zu einer klärenden Debatte zwischen den Schulen anregen. Unsere Erläuterungen buddhistischer Perspektiven sind hier ebenfalls nur bruchstückhaft, vereinfachend und verallgemeinernd ausgeführt. Auch in dieser Hinsicht bitten wir um Verständnis.

Bei der Entwicklung der meisten derzeit existierenden achtsamkeits**basieren** Verfahren wurden einzelne Facetten der Achtsamkeit aus ihrem ursprünglichen Kontext herausgelöst und in bestehende Theoriegebäude verpflanzt. Dadurch bleiben wesentliche – sogar zentrale – Aspekte oft unberücksichtigt, und die übernommenen Bausteine bekommen im neuen Kontext eine andere Bedeutung. Sie können auf diese Weise viel von der ihnen inhärenten Kraft verlieren, besonders wenn sie im neuen Anwendungskontext in Widerspruch zu basalen Wirkmechanismen geraten, die die buddhistische Psychologie charakterisieren. Denn auf diesem über Generationen gepflegten »Befreiungsweg«, in den die Achtsamkeit eingebettet ist, gibt es sehr klare Vorstellungen von den Ursachen von Leiden und den sich daraus ergebenden Mitteln, mit ihm umzugehen. Schon das Herantreten an den leidenden Menschen zum Beispiel ist ein ganz anderes, als es in der zeitgenössischen Psychotherapie

¹ Wenn im Folgenden meist die männlichen Formen verwendet werden, dann dient dies dazu, den Text lesefreundlich zu gestalten. Es sind selbstverständlich beide Geschlechter gemeint.

oft üblich ist. Statt seine Wirklichkeiten durch diagnostische Etikettierungen festzuschreiben, werden die Vorstellungen von Realität eher hinterfragt und gefestigte Sichtweisen als Illusionen entlarvt. Zwar zielen unter anderem konstruktivistisch begründete Vorgehensweisen, die verhärtete dysfunktionale Realitäten zu verflüssigen suchen, unter einigen Gesichtspunkten in eine ähnliche Richtung, doch der »große Weg« soll auf viel grundlegendere Weise eine ganz andere Art von Erwachen aus illusorischen Welten ermöglichen.

So wird z. B. der buddhistische Zugang zu Veränderung im Wirkfaktor der Akzeptanz ein Stück weit realisiert. Er verliert jedoch in jenen Kontexten an Kraft, die darauf abzielen, Symptome und Störungen zu beseitigen. Denn alleine schon durch ihre Zielorientierung wenden sie sich implizit *gegen* etwas Unerwünschtes.

Die Brille der Achtsamkeit – wenn man sie in ihrem ursprünglichen Sinn versteht – lässt große Teile des herrschenden Heilungsparadigmas in einem neuen Licht erscheinen. Es aus dieser Sicht kritisch zu hinterfragen, wäre eine große Chance für eine Weiterentwicklung der Vorstellungen zum psychischen Wachstum des Menschen. Ansatzweise wurden solche Herausforderungen ja schon von der Humanistischen Psychologie an die drei anderen Traditionen herangetragen. Aber nun, da die Achtsamkeit im Mainstream der Psychotherapie ankommt, wird eine breiter angelegte Diskussion paradigmatischer Fragen immer dringlicher. Dazu gehören auch solche zum Verständnis von Widerstand, Deutungen, Reflexion, Behandlungsplänen, Übungen usw. Auch zu einem solchen Diskurs will das vorliegende Buch beitragen.

Darüber hinaus stellt sich die Frage, welche Vorgehensweisen und Haltungen sich ergeben, wenn man *nicht* versucht, die Achtsamkeit in das vorbestehende Gebäude einer traditionellen psychotherapeutischen Schule einzubauen, sondern, anders herum, eine Methode entwickelt, die die Achtsamkeit in ihr Zentrum nimmt, und rund um sie herum

ein ganz neues Haus errichtet. Seit den späten 1970er-Jahren gibt es ein solches Verfahren: die Hakomi-Methode. Ihr widmet sich der vierte Teil des Buches. In ihr sind die innere Einstellung und die Haltung des Therapeuten genauso konsequent von den Qualitäten der Achtsamkeit durchdrungen wie jedes einzelne ihrer methodischen Elemente. Erst in zweiter Linie berücksichtigt sie dann ausgewählte Elemente moderner Psychotherapie.

Die Praxis der Achtsamkeit kultiviert sowohl beim Klienten als auch beim Therapeuten neue, leicht veränderte Bewusstseinszustände. Aus buddhistischer Sicht führen sie zu Erkenntnissen und Erfahrungen, die man im Alltagsbewusstsein *nicht* erlangen kann. Die Achtsamkeit eignet sich insbesondere dazu, die eigene Innenwelt tiefer und genauer zu erleben und zu erforschen. Aber auch die Außenwelt – z. B. die Welt der zwischenmenschlichen Beziehungen – kann sie mit geschärften Sinnen und einem weiteren Bewusstsein neu beleuchten. Darüber hinaus unterstützt sie neben einer Reihe anderer wertvoller Beiträge zur psychischen Gesundheit die Fähigkeiten zur Selbstregulation, pflegt Mitgefühl und Selbstmitgefühl, lässt den Menschen ruhiger und gelassener sein und erhöht die Toleranz gegenüber belastenden Erfahrungen.

Trotz der buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeit braucht man kein Buddhist zu sein, um Achtsamkeit für sich oder in der Psychotherapie zu nutzen. Um die überlieferten Erfahrungen auch für sich selbst zu prüfen, muss man sich allerdings bis zu einem gewissen Grad auf deren Übungsweg einlassen. Auch eine Weitervermittlung – wie in achtsamkeitsbasierten Verfahren – lässt sich nur dann integer und glaubhaft anbieten, wenn genügend praktische Erfahrungen gemacht wurden, um ihre Wirkungen zu kennen. So geht es fast allen, die in den letzten Jahrzehnten die Achtsamkeit in die Psychotherapie integriert haben, *nicht* um einen Glauben an eine religiöse Lehre, sondern um die Nutzung eines wertvollen Werk-

zeuges, um die Innenwelt zu erforschen und das Bewusstsein mit zusätzlichen Fähigkeiten auszustatten.

Aus diesen Gründen weisen wir im Sinne einer Rekontextualisierung und eines umfassenderen Verständnisses von Achtsamkeit immer wieder auf ihre Einbettung in die buddhistische Psychologie hin. Der besondere Blick auf ihre Wirkung in Beziehungskontexten soll dabei ihr ursprüngliches Anliegen eines reifenden Menschen mit einer hochentwickelten zwischenmenschlich und ökologisch bewussten Einstellung nachdrücklich betonen. Auf der anderen Seite versuchen wir aber auch jene Personen, die sich um die Integration von Achtsamkeit in die Psychotherapie verdient gemacht haben, in ihren Kontexten zu sehen, und so flechten wir immer wieder biografische und zeitgeschichtliche Einflüsse mit ein.

Insgesamt ist dieses Buch in **acht Teile** gegliedert:

Der **erste Teil** dieses Buches gibt einen Überblick über die Geschichte der Wirkfaktorenforschung. Er beleuchtet in knapper Zusammenfassung einige der bestehenden Modelle, die abzubilden versuchen, was in der Psychotherapie wirkt.

Der **zweite Teil** erzählt über die vielen Wege und Umwege, wie Achtsamkeit Eingang in die Psychotherapie fand. Er erläutert anhand der vier Traditionen, wie einzelne ihrer Komponenten – durchaus oft schon ganz selbstverständlich – in der therapeutischen Arbeit enthalten sind.

Die Art und das Ausmaß, in dem Achtsamkeit in die psychotherapeutische Arbeit integriert werden kann, lassen sich dabei in *vier Stufen* beschreiben (Germer 2009a):

- Der Therapeut kann auf der *ersten* Stufe selbst – durch Praxis der Achtsamkeit geschult – ihre Haltung verinnerlicht haben und sich während der Therapiestunde immer wieder bewusst in einen Zustand der Achtsamkeit versetzen: die Ebene des übenden Therapeuten.

- Er kann *zweitens* mit dem Konzept der Achtsamkeit vertraut sein und es bei der Arbeit als Hintergrundwissen nutzen, *ohne* es explizit zu benennen. Er leitet seine Klienten auch nicht ausdrücklich zu Achtsamkeit an: *achtsamkeitsinformierte* Therapie.
- *Drittens* kann der Therapeut das Konzept der Achtsamkeit benennen und seine Klienten in der Stunde mit Achtsamkeitsübungen vertraut machen. Diese können dann auch außerhalb der Therapie geübt werden. Er nutzt z. B. die Verfahren der dritten Welle der Verhaltenstherapie oder der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Für die meisten Verfahren gilt dabei die eigene Praxis des Therapeuten als unabdingbare Voraussetzung. Dann spricht man von *achtsamkeitsbasierter* Psychotherapie.
- Auf der *vierten* Stufe der Integration steht Achtsamkeit im Zentrum des Vorgehens. Die Methodik wird um die Achtsamkeit herum aufgebaut. Beispiele dafür sind Hakomi und – mit einigen Einschränkungen – Focusing. Ansätze dieser Art könnten als *achtsamkeitszentrierte* Psychotherapie bezeichnet werden (Cole et al. 2007).

Im **dritten Teil** werden sieben Wirkfaktoren der Achtsamkeit vorgestellt, von denen jeweils Teilaspekte in den verschiedenen achtsamkeitsbasierten Verfahren zum Einsatz kommen. Zusammengenommen liefern sie die Bausteine zu bestehenden und möglichen Verfahren, die umfassend von der Achtsamkeit geprägt sind.

Das derzeit am weitesten elaborierte Beispiel für ein konsequentes achtsamkeitszentriertes Vorgehen ist die Hakomi-Methode (Kurtz 1994; Weiss et al. 2015). Wie bereits angesprochen, wurde sie vom Geist der Achtsamkeit geformt und ist von ihm durchdrungen. So wird das konkrete Vorgehen dieses Verfahrens im **vierten Teil** des Buches ausführlich dargestellt und anhand zahlreicher Fallbeispiele illustriert. Die Hakomi-Methode bietet sich als ein Modell dafür an, wie das

alte Wissen um die Achtsamkeit – durch die Erkenntnisse der modernen Psychologie bereichert – zur Verstärkung der Wirksamkeit von Psychotherapie beitragen kann. So ist z. B. die unmittelbare achtsame Zusammenarbeit zwischen Therapeut und Klient während der therapeutischen Selbsterforschung auf dem klassischen Übungsweg unbekannt. Auch das Wissen über psychische Strukturen, wie es die westliche Psychologie entwickelt hat, kann die buddhistische Psychologie ohne innere Widersprüche erweitern. Und nicht zuletzt bedeutet es eine Bereicherung für das psychotherapeutische Anwendungsfeld der Achtsamkeit, wenn die Praxis nicht nur – wie im traditionellen Verständnis – darauf abzielt, Erfahrungen *loszulassen*, sondern sie dem Ziel therapeutischer Arbeit auch dadurch dienen kann, dass spezifische problematische Erfahrungen im Fokus gehalten und vertieft werden.

In den **Teilen 6–8** dieses Buches wird dann noch auf störungsspezifische und gesundheitsfördernde Aspekte der Anwendung der

Achtsamkeit eingegangen, ferner auf Gesichtspunkte zur Ausbildung, zu Gefahren und Kontraindikationen sowie zur Forschung und zur Neurobiologie der Achtsamkeit. Diese Teile können auch unabhängig vom übrigen Text gelesen werden. Sie laden zur weiteren Vertiefung und zum Nachschlagen ein.

Somit bieten sich dem Leser viele Möglichkeiten, in die Welt der Wirkfaktoren der Achtsamkeit und ihrer konkreten Umsetzung in der Psychotherapie einzusteigen. Wir hoffen, dass mit dem entstehenden Diskurs über die tieferen Aspekte der Achtsamkeit ein Feld entstehen kann, das Therapeuten aller Schulen inspiriert, sinnvolle Elemente der uralten Lehre in ihre Haltung, ihre Arbeit und in ihr Leben einfließen zu lassen. Die damit verbundene paradigmatische Diskussion könnte aus unserer Sicht das allgemeine Verständnis von Psychotherapie ganz wesentlich bereichern.

Für Beiträge zu dieser Diskussion laden wir auf der Website www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at ein.