

Psychotherapie: Praxis

Hinrich Bents · Miriam Gschwendt
Johannes Mander *Hrsg.*

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Anwendungen in der
psychotherapeutischen Praxis

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Weitere Bände in der Reihe ► <http://www.springer.com/series/13540>

Hinrich Bents
Miriam Gschwendt
Johannes Mander
(Hrsg.)

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Anwendungen in der psychotherapeutischen Praxis

Hrsg.

Hinrich Bents

Zentrum für Psychologische Psychotherapie
Universität Heidelberg
Heidelberg, Deutschland

Miriam Gschwendt

Zentrum für Psychologische Psychotherapie
Universität Heidelberg
Heidelberg, Deutschland

Johannes Mander

Zentrum für Psychologische Psychotherapie
Universität Heidelberg
Heidelberg, Deutschland

ISSN 2570-3285

ISSN 2570-3293 (electronic)

Psychotherapie: Praxis

ISBN 978-3-662-60317-8

ISBN 978-3-662-60318-5 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-60318-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

© peterschreiber.media/stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Im Rahmen der „dritten Welle“ der Verhaltenstherapie hat die moderne Psychotherapie die Prinzipien von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in ihr Repertoire aufgenommen und eine Vielzahl von Ansätzen für die Behandlung unterschiedlichster Gruppen von Patienten und Störungsbereichen entwickelt. Die Psychotherapieforschung hat diese Ansätze in ihren Grundlagen und Anwendungen untersucht und zahlreiche Ergebnisse produziert, die es Psychotherapeuten heute erlauben, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als wirksame und evidenzbasierte Mittel in der Psychotherapie anzubieten.

Diese Entwicklung haben wir in den Jahren 2017 und 2018 am Zentrum für Psychologische Psychotherapie der Universität Heidelberg mit der Vortragsreihe „Achtsamkeit und Selbstmitgefühl“ aufgegriffen und konnten damit einen intensiven Erfahrungs- und Wissensaustausch von Psychotherapeuten und Experten aus Forschung und Praxis anregen. Wir freuen uns, dass wir diese Erfahrungen nun in Buchform einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen dürfen. Dabei möchten wir uns in ganz besonderer Weise bei den Mitarbeiterinnen des Springer-Verlages, insbesondere bei Barbara Knüchel, der Projektmanagerin und bei Monika Radecki als Senior Editor, für die professionelle und ermutigende Begleitung des Buches bedanken. Unser herzlicher Dank gilt auch den Autoren des Buches, die uns mit ihren Vorträgen, Workshops und Manuskripten für das Thema immer wieder begeistert haben.

Hinrich Bents
Miriam Gschwendt
Johannes Mander
Heidelberg
im Herbst 2019

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	<i>Hinrich Bents, Miriam Gschwendt und Johannes Mander</i>	
2	Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Psychotherapie – state of the art	5
	<i>Elena Gruber, Hinrich Bents und Johannes Mander</i>	
3	Flexible Emotionsregulation als psychologische Grundlage von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl	17
	<i>Sven Barnow und Luise Prüßner</i>	
4	Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Liebevolle Güte - Grundlagen und Bedeutung in der Psychotherapie	25
	<i>Thomas Heidenreich, Johannes Graser, Christoph Grober und Johannes Michalak</i>	
5	Achtsamkeitsbasierte Interventionen bei Zwängen	35
	<i>Anne Katrin Külz</i>	
6	Selbstmitgefühl im jugendlichen Alter: Überblick über die aktuelle Forschung	49
	<i>Karen Bluth, Jinyoung Park und Christine Lathren</i>	
7	Making Friends with Yourself: A Mindful Self-Compassion Program for Teens and Young Adults	67
	<i>Lorraine Hobbs</i>	
8	Die Rolle des Körpers im Rahmen achtsamkeitsbasierter Ansätze	83
	<i>Johannes Michalak, Anna-Lena Lumma und Thomas Heidenreich</i>	
9	Steigerung von Selbstfürsorge und Mitgefühl in der eigenen Beziehung: Ein Gruppentraining für Paare	95
	<i>Corina Aguilar-Raab</i>	
10	Internet-basierte Interventionen zur Förderung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl	111
	<i>Tobias Krieger</i>	
11	Von gruppentherapeutischen Achtsamkeitsprogrammen zu Achtsamkeitsschulung von Therapeuten und Übungen für die Einzeltherapie	129
	<i>Johannes Mander</i>	

12	Achtsamkeitsbasierte Verfahren in der Therapie für Kinder und Jugendliche mit internalisierenden Störungen	141
	<i>Miriam Gschwendt und Julia Kalmar</i>	
13	Im Hier und Jetzt für morgen sorgen. Der Einfluss von Achtsamkeit auf emotionale Prozesse in der Depressionsbehandlung	155
	<i>Carina Remmers</i>	
14	Zusammenfassung und Fazit	173
	<i>Johannes Mander, Louisa D'Errico, Paul Blanck und Hinrich Bents</i>	
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis.....	181

Herausgeber- und Autorenverzeichnis

Über die Herausgeber

Dr. Hinrich Bents

Geschäftsführer des Zentrums für Psychologische Psychotherapie (ZPP) Heidelberg an der Universität Heidelberg. Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor. Promotion in Münster. 1987–2004 Leitender Psychologe der Fachklinik Bad Pyrmont, der Christoph-Dornier-Klinik Münster und der Nexus-Klinik Baden-Baden. Seit 2005 Direktor des ZPP Heidelberg. Dozent an mehreren Weiterbildungsinstituten für Psychotherapie. Befasst sich in Forschung mit Achtsamkeit und Motivation in der Psychotherapie.

Dr. Miriam Gschwendt

Assoziierte Mitarbeiterin am Zentrum für Psychologische Psychotherapie (ZPP) Heidelberg und Arbeit in eigener psychotherapeutischer Praxis. Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin mit erweiterter Fachkunde in Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie am ZPP Heidelberg. Ausbildung in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl am UCSD San Diego Center for Mindfulness.

Priv. Doz. Dr. Johannes Mander

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Zentrum für Psychologische Psychotherapie (ZPP) der Universität Heidelberg. Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor. Von 2009–2013 Ausbildung in Verhaltenstherapie und Promotion an der Universität Tübingen. Seit 2013 wissenschaftlicher Mitarbeiter am ZPP Heidelberg. Befasst sich wissenschaftlich mit Achtsamkeit und dem therapeutischen Prozess. 2017 Habilitation. Zusätzlich Arbeit als Psychotherapeut in eigener Praxis.

Autorenverzeichnis

Corina Aguilar-Raab

Institut für Medizinische Psychologie
Universität Heidelberg
Heidelberg, Deutschland

Christoph Grober

Psychotherapeutische Praxis
Basel, Schweiz

Sven Barnow

Psychologisches Institut
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
Heidelberg, Deutschland

Elena Gruber

Zentrum für Psychologische Psychotherapie
Universität Heidelberg
Heidelberg, Deutschland

Hinrich Bents

Zentrum für Psychologische Psychotherapie
Universität Heidelberg
Heidelberg, Deutschland

Miriam Gschwendt

Praxisgemeinschaft Psychotherapie Im
Mathematikon
Heidelberg, Deutschland

Paul Blanck

Zentrum für Psychologische Psychotherapie
Universität Heidelberg
Heidelberg, Deutschland

Thomas Heidenreich

Fakultät Soziale Arbeit, Gesundheit und Pflege,
Hochschule Esslingen
Esslingen am Neckar, Deutschland

Karen Bluth

Department of Psychiatry, University of North
Carolina School of Medicine
Frank Porter Graham Child Development
Institute, University of North Carolina
Chapel Hill, USA

Lorraine Hobbs

UC San Diego Center for Mindfulness
San Diego, USA

Julia Kalmar

Zentrum für Psychologische Psychotherapie
Heidelberg, Deutschland

Louisa D'Errico

Zentrum für Psychologische Psychotherapie
Universität Heidelberg
Heidelberg, Deutschland

Tobias Krieger

Institut für Psychologie, Universität Bern
Bern, Schweiz

Johannes Graser

Department für Psychologie und Psychotherapie
Universität Witten/Herdecke
Herdecke, Deutschland

Anne Katrin Külz

Praxis für Psychotherapie und Supervision
Freiburg, Deutschland

Christine Lathren

Department of Physical Medicine and
Rehabilitation, Program on Integrative Medicine
University of North Carolina School of Medicine
Chapel Hill, NC, USA

Jinyoung Park

Department of Physical Medicine and
Rehabilitation, Program on Integrative Medicine
University of North Carolina School of Medicine
Chapel Hill, NC, USA

Anna-Lena Lumma

Department of Psychology and Psychotherapy
University of Witten/Herdecke
Witten, Deutschland

Luise Prüßner

Psychologisches Institut, Ruprecht-Karls-
Universität Heidelberg
Heidelberg, Deutschland

Johannes Mander

Zentrum für Psychologische Psychotherapie
Universität Heidelberg
Heidelberg, Deutschland

Carina Remmers

Klinisch Psychologische Intervention, FU Berlin
Berlin, Deutschland

Johannes Michalak

Department für Psychologie und Psychotherapie
Universität Witten/Herdecke
Herdecke, Deutschland



Einleitung

Hinrich Bents, Miriam Gschwendt und Johannes Mander

Literatur – 3

„Achtsamkeit“ und „Selbstmitgefühl“ sind Themen, die in vielen Bereichen der (westlichen) Gesellschaft eine hohe Aufmerksamkeit erhalten, man könnte von einem Trend oder einer Mode sprechen, diese Entwicklung aber auch als Ausdruck eines Bedürfnisses nach Sinnhaftigkeit und Individualität in einer sich verkomplizierenden und in Beliebigkeit verlierenden Welt verstehen. Auch in der Psychotherapie haben Achtsamkeit und Selbstmitgefühl inzwischen hohe Aktualität gewonnen, mancherorts wird gar von einem „Hype“ gesprochen (Van Dam et al. 2018). Die moderne, wissenschaftlich fundierte Psychotherapie fokussiert Fragen zur Selbstverwirklichung, Selbstfürsorge und Selbsterleben des Menschen, wenn es darum geht, die Entwicklung psychischer Störungen und, mehr noch, deren individuelle Bewältigung geht. Insofern kann auch in der Psychotherapie die aktuelle Ausrichtung an Achtsamkeit und Selbstmitgefühl durchaus als eine Antwort auf Überforderungen angesehen werden, die aus dem Leben in einer multipel vernetzten Welt entstehen. In der Psychotherapie wären Prinzipien wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl also der Ansatz, jenseits von rationalen, aber zunehmend komplexen Methoden einen Umgang mit persönlichem Leid zu finden, der durch den Fokus auf sich selbst überschaubar bleibt und durch unmittelbares Erleben seinen Sinn erhält. Es ist hier durchaus kritisch zu fragen, ob dieser Zugang nicht auch als vereinfachender Rückzug in eine a-politische Individualität verstanden werden kann (Kämmerer 2019) – auf der anderen Seite werden durch Prinzipien wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl eben auch die Stärken, Ressourcen und Resilienzen des Einzelnen als soziales Wesen gewürdigt. Plausibilität erhalten diese Konzepte zudem aus ihrer weit zurückreichenden Geschichte: Es lassen sich schon in über zweitausend Jahre alten, fernöstlichen Schriften erste Gedanken und Reflektionen zu diesen Prinzipien auffinden (Mander und Blanck 2018), sodass durchaus von einer gewissen historischen Dialektik ausgegangen werden kann: Achtsamkeit und

Selbstmitgefühl sind traditionelle Konzepte und gleichzeitig hochmodern (Mander et al. 2019). Das durch seine Überschaubarkeit, Selbsterfahrung und Geschichte vermittelte „Sinnvolle“ von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl erscheint also zunächst als plausibler, begründeter und vielversprechender psychotherapeutischer Ansatz. Das bedeutet deshalb aber noch nicht, dass wissenschaftliche Prüfung obsolet wird und auf Wirksamkeitsnachweise verzichtet werden kann, auch wenn damit wieder Rationalität und Komplexität in die Diskussion um diese aktuellen Trends eingeführt werden. Das vorliegende Buch will deshalb nicht nur einen Überblick über die verschiedenen Anwendungsgebiete von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der modernen Psychotherapie geben, sondern auch die zahlreichen aktuellen Forschungen reflektieren, die die Anwendung dieser Prinzipien in ihrer Beziehung zu etablierten Methoden und Verfahren der Psychotherapie untersuchen. In der Reflektion höchst unterschiedliche Therapiekontexte wie Einzel- und Gruppentherapie, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Paar- und Familientherapie, störungsspezifische Ansätze und Zukunftskonzepte bis hin zu Onlinetherapie verdeutlichen die Autoren nicht nur die vielfältigen und konkreten Bezüge von Achtsamkeitsansätzen zur psychotherapeutischen Praxis, sondern vermitteln immer auch den neuesten – und durchaus kritischen – Stand der empirischen Forschung und Wissenschaft zur Wirksamkeit und (!) Sinnhaftigkeit dieser neuen Ansätze in der Psychotherapie.

Im Kapitel von Elena Gruber, Hinrich Bents und Johannes Mander wird zunächst ein ausführlicher Überblick über Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bei der Behandlung von verschiedenen psychischen Störungen gegeben. Sven Barnow und Luise Prüssner vertiefen diese Thematik dann, indem sie in ihrem Kapitel auf die emotionsregulatorischen Grundlagen von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl genauer eingehen. Im Kapitel von Thomas Heidenreich werden diese beiden Prinzipien innerhalb des Zeitgeistes unserer

modernen Gesellschaft verankert und genauer diskutiert. Anne Külz behandelt in ihrer Arbeit ganz spezifisch ein innovatives, achtsamkeitsbasiertes Gruppentherapieprogramm zur Behandlung von Zwangsstörungen und zeigt erste empirische Befunde zu diesem Programm auf. Karen Bluth, Jonyoung Parks & Christine Lathren geben in ihrem Kapitel einen umfassenden Überblick über die aktuelle Forschungslage zum Thema Selbstmitgefühl im Jugendalter. Lorraine Hobbs greift diese Thematik dann in ihrem Kapitel vertiefend auf, indem sie ein innovatives, selbstmitgefühlsbasiertes Programm zur Behandlung von Jugendlichen detailliert vorstellt. Johannes Michalak, Anna-Lena Lumma und Thomas Heidenreich gehen in der Folge auf die Rolle des Körpers im Rahmen von achtsamkeitsbasierten Ansätzen genauer ein und geben einen wissenschaftlichen Überblick über die Zusammenhänge von Körperhaltung, Meditation und Depression. Es folgt die Arbeit von Corina Aguilar-Raab, welche ein neu entwickeltes Training von Mitgefühl in der Paarbeziehung skizziert und erste wissenschaftliche Befunde dazu diskutiert. Im Kapitel von Thomas Krieger wird dann auf internetbasierte Interventionen zur Steigerung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl genauer eingegangen, wobei aktuelle Programme und deren empirische Evidenz diskutiert werden. In der Arbeit von Johannes Mander wird anhand von dezidierten empirischen Befunden ein innovatives Programm zur Anwendung von Achtsamkeitsübungen in der Therapieausbildung und in der Einzeltherapie vorgestellt und diskutiert. Miriam Gschwendt und Julia Kalmar diskutieren vertiefend weitere Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Kinder- und Jugendlichentherapie und gehen dabei ebenfalls auf ein neu entwickeltes Programm zum

Einsatz dieser Prinzipien in der Therapieausbildung ein. Zum Abschluss untersucht Carina Remmers die Rolle von Achtsamkeit bei emotionalen Prozessen der Depression und präsentiert dazu die aktuelle Forschungslage und Implikationen für den Praktiker.

Das Buch bietet also einen breiten Überblick über verschiedene vielversprechende Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Psychotherapie. Darüber hinaus werden diese Ansätze kritisch und immer in Bezug zu aktuellen Forschungen zu Grundlagen und Anwendungen der Prinzipien von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der modernen Psychotherapie diskutiert. Wir wünschen Ihnen ebenso viel Freude und Achtsamkeit (und durchaus auch Selbstmitgefühl) bei der Lektüre dieses Buches, wie wir sie beim Verfassen und Lektorieren der einzelnen Kapitel empfunden haben.

Literatur

- Kämmerer, A. (2019). Menschenwürde, Normalität und Leidensdruck – Nachdenkliches über Psychotherapie. In M. Rufer & Ch. Flückiger (Hrsg.), *Essentials der Psychotherapie. Praxis und Forschung im Diskurs*. Bern: Hogrefe.
- Mander, J., & Blanck, P. (2018). Achtsamkeit in der Psychotherapie: Anwendungen in Forschung und Praxis. *Psychotherapeut*, 63(3), 251–264.
- Mander, J., Blanck, P., Neubauer, A. B., Kroger, P., Flückiger, C., Lutz, W., Bents, H., Barnow, S., & Heidenreich, T. (2019). Mindfulness and progressive muscle relaxation as standardized session-introduction in individual therapy: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 75(1), 21–45. ► <https://doi.org/10.1002/jclp.22695>.
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives in Psychological Science*, 13(1), 36–61. ► <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>.



Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Psychotherapie – state of the art

Elena Gruber, Hinrich Bents und Johannes Mander

- 2.1 Achtsamkeit in der Psychotherapie – 6**
 - 2.1.1 Einleitung – 6
 - 2.1.2 Achtsamkeit – Definition und Nutzung in der Psychotherapie – 6
 - 2.1.3 MBSR und MBCT: Zwei Programme zur Vermittlung von Achtsamkeit – 7

- 2.2 Selbstmitgefühl in der Psychotherapie – 9**
 - 2.2.1 Einleitung – 9
 - 2.2.2 Selbstmitgefühl – Herleitung und Definition – 10
 - 2.2.3 Vergleichende Betrachtung von Selbstmitgefühl und Selbstwert – 11
 - 2.2.4 MSC-Ein Programm zur Vermittlung von Selbstmitgefühl – 12
 - 2.2.5 Achtsames Selbstmitgefühl für Jugendliche: Das Programm „Making Friends With Yourself“ (MFY) – 13

- Literatur – 15**

2.1 Achtsamkeit in der Psychotherapie

2

2.1.1 Einleitung

Das Achtsamkeitsprinzip, das sich in den letzten Jahren zu einer bedeutenden Komponente der Psychotherapie entwickelt hat, wird auf bis zu 2500 Jahre alte buddhistische Schriften zurückgeführt. Die dort aufgeführten Übungen und Meditationen ähneln modernen Achtsamkeitsprogrammen stark. Zunächst wird näher auf die Historie der Achtsamkeit und deren Ursprung in der fernöstlichen Tradition eingegangen sowie deren Weg in die moderne Psychotherapie beschrieben. Darauf folgend wird die klinische Relevanz der Achtsamkeit genauer beleuchtet und der aktuelle Stand der Forschung im Bereich der Achtsamkeitsprogramme zusammengefasst.

2.1.2 Achtsamkeit – Definition und Nutzung in der Psychotherapie

Unter Achtsamkeit versteht man eine spezifische Form der Aufmerksamkeitslenkung. Diese Aufmerksamkeitslenkung ist 1) auf das Hier und Jetzt gerichtet, 2) absichtsvoll und 3) nicht bewertend (Kabat-Zinn 1990). Von Bedeutung ist hierbei, dass a) die Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum im Hier und Jetzt aufrecht erhalten wird, b) die Aufmerksamkeit bei Abschweifen der Gedanken zu zukünftigen oder vergangenen Modi wieder ins Hier und Jetzt zurückgeholt wird; c) elaborative Sekundärprozesse inhibiert werden, was bedeutet, dass positive wie negative Bewertungen von Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmungen zwar wahrgenommen werden, die Person sich in diesen aber weder verliert noch danach handelt (Bishop 2002). Die Mehrheit der therapeutischen Ansätze, die auf Achtsamkeit basieren, greifen zur

Erklärung der Hintergründe und des Vorgehens bei der Kultivierung von Achtsamkeit auf buddhistisches Wissen zurück (Michalak et al. 2017b). Begriffe wie *Achtsamkeit* und *Akzeptanz* haben zwar auch im wesentlichen Kulturkreis eine lange Tradition, wurden allerdings nie in vergleichbarer Weise wie im fernöstlichen Kulturkreis praktiziert. Historisch gesehen geht das Achtsamkeitsprinzip auf den 2500 Jahre alten Pali-Kanon, einer Sammlung buddhistischer Lehrreden, zurück. Siddharta Gautama, der später durch die Erleuchtung zum Buddha wurde, formulierte zwei zentrale Kapitel zu Achtsamkeit, denen moderne Achtsamkeitsübungen stark ähneln (Mander et al. 2017a): das Anapanasati Sutra und das Satipatthana Sutra, wobei ersteres Übungen zum Atem und letzteres Übungen zu Achtsamkeit auf Gefühle, Körper, Sinneswahrnehmungen und Gedanken beinhaltet (Heidenreich und Michalak 2003; Kabat-Zinn 2017). Diese beiden Übungen werden heute als Fundament moderner Achtsamkeitspraxis angesehen (Kabat-Zinn 1990). Den Weg in den westlichen Kulturkreis fand die Achtsamkeitspraxis über Thich Nhat Hanh, einen vietnamesischen Mönch und Lehrer von Jon Kabat-Zinn.

Jon Kabatt-Zinn (1990) entwickelte in Folge seiner intensiven Beschäftigung mit dem Thema Achtsamkeit ein gruppenpsychotherapeutisches Programm – mindfulness-based stress reduction (MBSR). In den folgenden Jahrzehnten konnte das Programm ausführlich empirisch evaluiert und die klinische Effektivität verschiedentlich nachgewiesen werden (Grossman 2004; Kabat-Zinn 2017; Khoury et al. 2015). Aufbauend auf diesem Programm wurde in den 2000er Jahren die „Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie“ MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) von Segal et al. (2015) entwickelt. MBSR und MBCT sind heute als führende evaluierte Achtsamkeitsprogramme in den USA und Deutschland anerkannt (Mander et al. 2017b, 2019).

2.1.3 MBSR und MBCT: Zwei Programme zur Vermittlung von Achtsamkeit

2.1.3.1 Aufbau und Inhalt der MBSR und MBCT Programme

MBSR war ursprünglich zur Vermittlung von Achtsamkeitsprinzipien für Schmerzpatienten an der *Stress Reduction Clinic* in Massachusetts gedacht (Kabat-Zinn 1990), wird heute aber für verschiedene Gruppenzusammensetzungen angeboten. MBCT ist eine Weiterentwicklung von MBSR und wurde speziell zur Rückfallprophylaxe rezidivierender Depressionen konzipiert (Segal et al. 2015). Durch die Entwicklung von MBCT aus MBSR sind Aufbau und Inhalte der Programme sehr ähnlich.

MBCT enthält im Unterschied zu MBSR ergänzend Interventionen aus der kognitiven Verhaltenstherapie, wie beispielsweise Aktivitätsaufbau. Zweck beider Ansätze ist es, den Teilnehmern zu vermitteln, dass Achtsamkeit Gewahrsein im gegenwärtigen Moment ermöglicht. Durch das Verbleiben im Hier und Jetzt sollen eine Vermeidung gedanklicher Verstrickungen und das Handeln aus einer größeren Bewusstheit heraus ermöglicht werden (Kabat-Zinn 2013). Diese Fertigkeit gilt als eine der wichtigsten bei MBCT, da Achtsamkeit in diesem Programm vor allem dabei helfen soll, dysfunktionale Gedankmuster, die ein frühzeitiges Signal für einen möglichen Rückfall sein können, schnellstmöglich zu erkennen und einen Wechsel vom Ruminativen- in den Erfahrungs-Modus vorzunehmen (Segal et al. 2015). Bei beiden Programmen erfolgt eine erfahrungsbasierte Vermittlung der Inhalte. Dies bedeutet für die Teilnehmenden, dass der Achtsamkeitslehrer selbst über viel Erfahrung in diesem Bereich verfügt, intensiv verschiedene Achtsamkeitsübungen gemeinsam in der Gruppe durchgeführt und im Anschluss mit neugieriger, akzeptierender Haltung nachbesprochen werden. Die Nachbesprechung legt besonderen

Wert auf einen Austausch in Bezug auf Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen und einer Reflektion bezüglich der Bedeutung für den Einzelnen. Durch diese nicht verschulte Vermittlung kann der Teilnehmer direkte, unverfälschte Erfahrungen mit dem Konzept Achtsamkeit machen. Die Praxisnähe und erfahrungsbasierte Vermittlung sind ein großer Vorteil dieser beiden Programme (Mander und Blanck 2018).

Der Ablauf beider Trainings ist in Bezug auf die Rahmenbedingungen identisch. MBSR und MBCT bestehen aus acht Sitzungen von circa zwei bis zweieinhalb Stunden Dauer. Die Teilnehmenden üben in der Gruppe während der Sitzungen sowie alleine täglich 45 min an sechs Tagen die Woche verschiedene Achtsamkeitsübungen. Die Gruppensitzungen legen einen starken Fokus auf das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen. Daher starten die Sitzungen jeweils mit einer 30-minütigen Achtsamkeitsübung.

Wichtig ist hierbei zwischen **formellen und informellen Achtsamkeitsübungen** zu unterscheiden. Formelle Achtsamkeitsübungen sind spezifische Übungen, die aktiv im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden (z. B. Body-Scan, Sitzmeditation). Informelle Übungen meinen die Durchführung alltäglicher Tätigkeiten mit achtsamer Perspektive (z. B. Zähneputzen, Geschirrspülen). Des Weiteren werden Übungen aus dem Bereich der **Achtsamkeit bei Bewegung** in das Training integriert. Dies können einfache Streck- und Dehnübungen aus dem **Hatha Yoga** sein oder auch die sogenannte „**Gehmeditation**“. Zentraler Bestandteil dieser Übungen ist die aufmerksame Wahrnehmung und Beobachtung aller körperlichen Empfindungen während der Durchführung. Dadurch soll eine Integration der formellen Achtsamkeit in den Alltag (z. B. beim Ankommen zuhause) erleichtert werden. Als wichtigste Übung wird der „**Atemraum**“ angesehen. Diese Übung funktioniert nach dem Sanduhrprinzip: Zunächst werden

aktuelle Erfahrungen (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen) wahrgenommen (Weitwinkel), dann erfolgt die Fokussierung auf die körperliche Empfindung des Atems (Engwinkel), abschließend wird die Aufmerksamkeit auf die aktuellen Körperempfindungen ausgedehnt (Weitwinkel). Außerdem beinhalten alle Gruppenübungen immer das sog. „Inquiry“. „Inquiry“ besteht aus mehreren Schritten: 1) Beschreibung der während der Achtsamkeitsübung gemachten Erfahrungen (Gedanken, Gefühle, Sinneseindrücke und Körperempfindungen); 2) Analyse individueller Beobachtungen zu dieser Erfahrung (z. B. „Was sagen meine persönlichen Erfahrungen während der Übung über die Art und Weise aus, wie ich mit mir selbst umgehe?“) 3) Integration der Beobachtungen mit den Zielen der Gruppe (z. B. Was können wir aus diesen Erfahrungen bezüglich der Gruppenziele ableiten) vgl. hierzu auch (Michalak et al. 2012).

Jeder Termin ist durch einen bestimmten Themenschwerpunkt charakterisiert. Im MBSR gibt es beispielsweise Sitzungen zu „Funktionsweise der Wahrnehmung“ oder „Stress und seine Folgen“, im MBCT z. B. „Gedanken sind keine Tatsachen“ oder „Den zerstreuten Geist sammeln“ (Mander und Blanck 2018). Am Ende des MBSR- bzw. MBCT Kurses kann der Trainer optional einen **Tag der Achtsamkeit** ergänzen, an dem die Teilnehmenden einen ganzen Tag lang Achtsamkeitsübungen praktizieren. Dieser Tag wird gerne als Abschluss und Möglichkeit zum Sammeln intensiver Meditationserfahrungen genutzt, was durch das Vermeiden von Blickkontakt und einem Schweigegebot erreicht werden soll.

MBCT wurde inhaltlich durch Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie ergänzt, z. B. kognitive Techniken, Psychoedukation oder Aufbau positiver Aktivitäten. Die Kombination achtsamkeitsbasierter Übungen mit Techniken der KVT soll die Patienten bei der Akzeptanz problemrelevanter Gedanken unterstützen, um im Anschluss erfolgreich klassische Problembewältigungsstrategien

implementieren zu können (Mander et al., 2019; Michalak et al. 2017a). Darauf aufbauend können dann aktive Techniken zur kognitiven Umstrukturierung eingesetzt werden (Segal et al. 2015).

2.1.3.2 Wirkprinzipien achtsamkeitsbasierter Programme

Es wird angenommen, dass der zentrale Wirkfaktor von MBSR und MBCT Programmen bei der Therapie psychischer Störungen, der Wechsel vom sog. „Doing-Mode“ in den „Being-Mode“ ist (Michalak et al. 2017a). Der „Doing-Mode“ oder auch verbal-analytischer Verarbeitungsmodus ist gekennzeichnet durch die Verhaftung kognitiver Prozesse in der Zukunft oder Vergangenheit statt im Hier und Jetzt (z. B. „Hätte ich doch eine andere Entscheidung getroffen“). Im „Being-Mode“ oder auch erfahrungsbasierter Verarbeitungsmodus, verbleibt die Person in einer akzeptierenden Haltung im Hier und Jetzt. Der Wechsel vom „Doing-“ in den „Being-Mode“ und das Verbleiben in letzterem soll durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis an mehreren Tagen pro Woche erreicht werden.

Im ersten Schritt helfen meist formelle Übungen dabei aktuelle Körperempfindungen über einen längeren Zeitraum wahrnehmen zu können. Im zweiten Schritt können informelle Achtsamkeitsübungen hinzugefügt werden, um das Verweilen im „Being-Mode“ während des normalen Alltags (z. B. beim Abwasch, Duschen, etc.) bewusst nachzuvollziehen. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass die bei den alltäglichen Verrichtungen auftretenden körperlichen Empfindungen des eigenen Atems bewusst wahrgenommen werden (Mander et al. 2017a, 2019). Um eine authentische Vermittlung des Being-Modes, der die Rumination bezüglich zukünftiger oder vergangener Ereignisse durch das Verbleiben im Hier und Jetzt unterbinden soll, zu erreichen, betonen die Autoren von MBCT die Wichtigkeit der Selbsterfahrung des Therapeuten bezüglich Achtsamkeitsübungen

(Segal et al. 2015). Die Autoren postulieren, dass ein hinreichendes Verständnis der zu vermittelnden Achtsamkeitsübungen nur vorliegen kann, wenn die Basis der eigenen vertieften Achtsamkeitspraxis gegeben ist.

Basierend auf neurobiologischen Befunden und konzeptuellen Überlegungen postulieren Hölzel et al. (2011), dass ein erfolgreicher Wechsel in den „Being-Mode“ durch vier Wirkmechanismen bedingt sein könnte. Diese vier Wirkmechanismen sind: Aufmerksamkeitsregulation, Körperbewusstsein, Emotionsregulation und Selbstakzeptanz. Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis soll zur Steigerung dieser Faktoren führen und dadurch das Verbleiben im „Being-Mode“ erleichtern. Des Weiteren wird angenommen, dass diese Wirkfaktoren auch die klinische Effektivität von Achtsamkeitsprogrammen bedingen, die im Zusammenhang mit vorhandener Empirie im Folgenden skizziert werden soll.

2.1.3.3 Stand der Forschung bezüglich achtsamkeitsbasierter Programme

Achtsamkeitsprogramme wurden inzwischen verschiedentlich untersucht. Es konnten positive Effekte für den Umgang von Eltern mit Neugeborenen, auf das allgemeine Stressniveau in der Schule und am Arbeitsplatz sowie für verschiedene psychische Störungen nachgewiesen werden (Crane 2016; Goyal et al. 2014). Störungsspezifische Studien wurden für die Bereiche Rückfallprophylaxe bei rezidivierender Depression, akuter Depression, Sucht, Schmerz, Angst und Zwang erhoben. Die verwendeten Achtsamkeitsprogramme in diesem Bereich waren MBSR und MBCT. Metaanalysen bezüglich störungsspezifische randomisierte Studien (Angst und Depression) zeigen für die Behandlung mit MBSR und MBCT mittlere bis hohe Effektstärken (Angst: $g=0,64-1,00$, Depression: $g=0,53-0,80$) (Hofmann et al. 2010; Khoury et al. 2013). Die klinische

Effektivität von Achtsamkeitsprogrammen hat sich somit wiederholt bestätigt (Kabat-Zinn 2017).

Zu beachten ist allerdings auch, dass die vorher berichteten Signifikanzniveaus der Achtsamkeitsprogramme für Studien gelten, die keine aktiven Kontrollgruppen beinhalteten. Vergleicht man aktive Kontrollgruppen (z. B. Psychoedukationsgruppen oder Entspannungsgruppen) mit Achtsamkeitsprogrammen verringert sich die Signifikanz der Effektstärken deutlich bzw. verschwindet völlig. Da bis dato nur sehr wenige Studien mit aktiven Kontrollgruppen vorliegen, ist es aktuell nicht möglich Aussagen bezüglich der spezifischen Wirksamkeit von Achtsamkeitsprogrammen zu treffen (Goyal et al. 2014; Mander und Blanck 2018).

Im Bereich der Rückfallprophylaxe rezidivierender Depressionen konnten klinische Effektivitätsstudien zeigen, dass MBCT genauso effektiv wie medikamentöse Erhaltungstherapie, dabei aber wesentlich kosteneffektiver ist (W. Kuyken et al. 2016; J&P, 18). Willem Kuyken et al. (2015) sowie Mander und Blanck (2018) schlussfolgerten, dass die klinische Wirksamkeit und Kosteneffizienz von Achtsamkeitsprogrammen inzwischen vielfach bestätigt wurde.

2.2 Selbstmitgefühl in der Psychotherapie

2.2.1 Einleitung

Das Konzept Selbstmitgefühl, das seit Beginn der 2000er Jahre zunehmend an Bedeutung für die Psychotherapie und die Psychotherapieforschung gewinnt, hat seinen Ursprung, wie das Achtsamkeitsprinzip, im Buddhismus. In einigen Bereichen ähneln sich Selbstmitgefühl und Achtsamkeit stark, was daran liegt, dass das Achtsamkeitsprinzip eines von drei Hauptkomponenten des Selbstmitgefühls ist. Zunächst wird genauer beleuchtet, was Mitgefühl und Selbstmitgefühl