

RANDYE J. SEMPLE & JENNIFER LEE

# Achtsamkeitsbasierte Therapie für Kinder



## mit Angststörungen

Randy J. Semple & Jennifer Lee  
**Achtsamkeitsbasierte Therapie für Kinder mit  
Angststörungen**

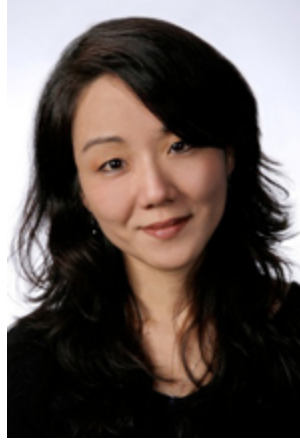
## Über dieses Buch

In diesem Buch wird ein innovativer und sehr effektiver Ansatz zur Behandlung von Angststörungen bei Kindern vorgestellt: die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder (ABKT-K), eine Kombination aus kognitiver Therapie und Achtsamkeitsübungen. Durch Schulung ihrer Bewusstheit und ihres Mitgefühls werden betroffene Kinder besser in die Lage versetzt, zwischen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen zu unterscheiden und so besser mit Symptomen umzugehen.

Die ABKT-K ist auf zwölf Sitzungen ausgelegt und wurde für Kinder im Alter zwischen neun und zwölf Jahren als Gruppentherapie entwickelt. Mit altersgerechten Anpassungen ist sie aber auch für ältere oder jüngere Kinder geeignet. Das Buch liefert detaillierte Informationen für die Durchführung jeder Sitzung und beschreibt Ziele, Ablauf und Übungen. Auf der beiliegenden CD finden Sie alle erforderlichen Materialien und Handouts.



**Randye J. Semple** *ist wissenschaftliche Assistentin in der Abteilung für Psychiatrie und Verhaltensforschung der University of Southern California.*



**Jennifer Lee** *arbeitet als klinische Psychologin in eigener Praxis sowie in einer Kinderklinik und lehrt am Marist College im Staat New York.*

RANDYE J. SEMPLE & JENNIFER LEE

# ACHTSAMKEITSBASIERTE THERAPIE FÜR KINDER MIT ANGSTSTÖRUNGEN

EIN HANDBUCH

Aus dem Amerikanischen von  
Guido Plata

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2014





Copyright: © der deutschen Ausgabe Junfermann Verlag, Paderborn 2014

Copyright: © der Originalausgabe 2011 by Randye J. Semple and Jennifer Lee

Translated from the English: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children: A Manual For Treating Childhood Anxiety*. First published in the United States by New Harbinger Publications, Inc.

Übersetzung: Guido Plata, Bremen

Zeichnungen: © Denise McMorrow Mahone, 2011

Coverfoto: © cydonna - photocase.com

Covergestaltung / Reihentwurf: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum dieser eBook-Ausgabe: 2014

Satz & Digitalisierung: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

ISBN der Printausgabe 978-3-87387-893-8

ISBN dieses eBooks: 978-3-87387-938-6

# Vorwort

---

Ein Mann redete mit seinem dreijährigen Enkel. Der kleine Junge war gerade hoch erfreut, weil sein Vater ihm kurz zuvor die Grundlagen des Schachspielens erklärt hatte. Sein Großvater fragte ihn, welche Spielfigur er am liebsten mochte. Der Junge zeigte auf den Springer. „Das Pferd“, sagte er. „Warum das Pferd?“, fragte der Großvater. „Weil es runter- und rübergehen kann.“

Randy Semple und Jennifer Lee haben in diesem Buch den Rösselsprung gemacht. Nach viel Zeit und reiflicher Überlegung haben sie eine für Erwachsene mit rezidivierenden Depressionen entwickelte achtsamkeitsbasierte Intervention zur Grundlage ihrer weiteren Arbeit erkoren und sie zunächst eine Generation „runter“ bewegt, von Erwachsenen zu Kindern, bevor sie sie von Depressionen zu Angststörungen „rüber“ verlagerten. Anschließend warteten sie, bis sie die Wirksamkeit ihres Ansatzes gründlich überprüft hatten. Das nun vorliegende Buch ist das Ergebnis.

Ein solcher Rösselsprung erfordert enorme Sachkenntnis, Beharrlichkeit und klinische Expertise. Die Autoren mussten nicht nur die Kernintentionen der ursprünglichen Behandlungsprogramme in der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (ABSR) und der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie (ABKT) verstehen. Sie mussten auch einen Weg finden, die sehr spezifischen Mechanismen anzugehen, die laut klinischer Erfahrung und Erkenntnissen aus der Forschung für die Aufrechterhaltung



und Verschlimmerung von Angststörungen bei Kindern verantwortlich sind.

Eben dies ist unsere Aufgabe bei der Entwicklung von Behandlungen. Wir können nicht davon ausgehen, dass eine Intervention, die für eine bestimmte Gruppe, Altersstufe oder Diagnose hilfreich ist, für eine andere ebenfalls hilfreich sein wird. Wenn wir aus den kumulativen Forschungsbefunden zu psychologischen Behandlungen der letzten 30 Jahre eine Sache gelernt haben, dann die, dass die Vulnerabilitätsfaktoren und Auslösefaktoren – und insbesondere die *Aufrechterhaltungsfaktoren* – für unterschiedliche Arten psychologischer Probleme jeweils unterschiedlicher Natur sind und spezifisch angegangen werden müssen, um den Hilfe suchenden Klienten die größtmögliche Linderung zu verschaffen.

Wenn wir eine Gruppensitzung leiten, bei der die Teilnehmer ein relativ homogenes Spektrum an spezifischen Problemen aufweisen, müssen wir – ausgehend von derselben theoretischen Grundlage – die Art der inhaltlichen Darstellung für jede Störung speziell anpassen. Ob die Teilnehmer der Sitzung allesamt an rezidivierenden depressiven Störungen, generalisierten Angststörungen, sozialen Phobien, Essstörungen, Krebserkrankungen, Suchterkrankungen oder Psychosen leiden oder keine „Diagnose“ erhalten haben und sich lediglich auf ein Ereignis wie die Geburt eines Kindes vorbereiten möchten – wir müssen berücksichtigen, dass all diesen verschiedenen Konstellationen zwar bestimmte Kernaspekte gemein sind, allerdings auch Unterschiede darin bestehen, auf welche Weise die Probleme aufrechterhalten werden. Es existieren gewissermaßen

andere „Strudel“, in die die Betroffenen hineingezogen werden können. Wenn wir um diese Unterschiede wissen, ist das Anbieten eines allgemein „kognitiven“ oder eines allgemein „achtsamkeitsbasierten“ Ansatzes, der den Unterschieden keine Rechnung trägt, nicht die beste Vorgehensweise.

Vor diesem Hintergrund haben Randye Semple und Jennifer Lee ein Programm mit zwölf wöchentlichen Sitzungen zu je 90 Minuten entwickelt (oder 60 Minuten, wenn das Programm statt als Gruppentherapie als Einzeltherapie für Kinder durchgeführt wird). Das Programm ist speziell auf Kinder ausgerichtet, deren Leben durch Sorgen, Ängste und alltägliche Stressoren dominiert wird. Da die Übungen von Kindern, Erwachsenen und Klinikern mit Herz und Verstand erfasst werden können, finden Sie in diesem Buch sowohl Darstellungen der Übungen selbst als auch ihrer Umsetzung: „Den Klang der Stille hören“, „Achtsam laaangsam geeehen“ oder wissen, „Was die Nase weiß“. Es ist immer eine Freude, diese Gruppensitzungen durchzuführen.

Die Vorgabe derart spezifischer Instruktionen in einem Handbuch birgt natürlich eine Gefahr, der wir uns durchaus bewusst sind: Sie wirkt wie eine Einladung, das Programm durchzuführen, bevor man ein tieferes inhaltliches Verständnis dafür entwickelt hat. Daher setzt dieses Buch voraus, dass die Kliniker selbst Erfahrung mit Achtsamkeit haben und diese kontinuierlich praktizieren. Ohne eigene Achtsamkeitspraxis schicken Kliniker junge und verletzte Klienten auf eine Reise durch Terrain, das ihnen selbst unbekannt ist. Die in der ABKT-K verwendeten Übungen führen die Teilnehmer – ebenso wie diejenigen in

der ABSR und der ABKT – in eine völlig neue Form des Daseins ein: Es ist eine andere geistige Landschaft, die ein anderes Verständnis als das erfordert, das wir in der Therapie gewohnt sind, und zwar ein erfahrungsbezogenes. In mancherlei Hinsicht ähnelt die ABKT-K der ersten Wanderung in einer hoch gelegenen Bergregion: Natürlich unternimmt man sie am besten mit einem Bergführer, aber wir brauchen einen zuverlässigen Bergführer mit Wandererfahrung in diesem Gebiet, nicht nur jemanden, der gern Karten liest.

Den Rösselsprung in der Entwicklung einer Behandlung zu machen und dabei zu wissen, wo man eine existierende Methode anpasst und wo man sie unverändert beibehält, ist keine leichte Aufgabe. Kliniker und die bei ihnen Hilfe suchenden Menschen können sich glücklich schätzen, dass die Autoren des vorliegenden Buches diese Aufgabe leidenschaftlich verfolgt haben und so zu einem wissenschaftlich untermauerten Ansatz fanden. Dieser Ansatz wird für viele, viele Kinder und ihre Familien sehr hilfreich sein.

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal

# Danksagungen

---

Bei der Arbeit an diesem Buch wurden wir durch viele Leute ermutigt und unterstützt. Ich möchte zunächst meinen Dank gegenüber meinem ganz besonderen Freund Richard H. Lathrop ausdrücken, der seine zahlreichen einsichtsvollen und konstruktiven Vorschläge mit unnachahmlicher Freundlichkeit einbrachte. Darüber hinaus war Ricks akribische Überarbeitung der ersten Entwürfe des Manuskripts für uns von unschätzbarem Wert. Die vierzehntausend Wörter, die er gestrichen hat, stehen nun in einem großen Einmachglas auf meinem Schreibtisch und erinnern mich daran, nächstes Mal etwas weniger ausschweifend zu schreiben. Wir haben gelernt, dass die Veröffentlichung eines Buches sehr viel komplizierter ist, als wir es uns je vorgestellt hatten. Ich möchte Ann Lathrop für ihre weisen Ratschläge hinsichtlich all der kleinen Details danken, die Autoren bei einer Buchveröffentlichung wirklich bekannt sein müssen. Vielen Dank an Beatrice L. Wood für ihre Ermutigung und geistreiche Kritik von frühen Entwürfen. Besonderer Dank gilt Tenzin Robert A. F. Thurman. Sein Humor, seine Direktheit und sein Talent zum Auflösen von Verwirrung waren unglaublich hilfreich. Schließlich danke ich von ganzem Herzen meinen spirituellen Lehrern Ken McLeod und Thanissaro Bhikkhu (Ajaan Geoff) für ihre Sachkenntnis und Geschicklichkeit bei der Übersetzung des Dharma und insbesondere für zwei Jahrzehnte geduldige Beantwortung meiner unaufhörlichen Fragen über Buddhismus. Unser Behandlungsmodell geht in Teilen auf ihre tiefgründige Dharma-Weisheit zurück.

- RJS

Ich möchte meine innigste Dankbarkeit gegenüber meinen Eltern, Moon Jung und Won Jay Lee, zum Ausdruck bringen, die mir mit ihrem Beispiel und ihrer Hingabe gezeigt haben, wie wichtig es ist, eine Arbeit zu machen, die mir am Herzen liegt. Meinen Schwestern Lisa Lee und Julie Lewe bin ich für ihre liebevolle Beratung und Unterstützung zu immerwährendem Dank verpflichtet. Ich danke meiner Familie dafür, dass sie die erste Quelle von Inspiration für mich war. Meine tief empfundene Wertschätzung gilt meinen Mentoren, darunter David A. Crenshaw, Richmond Greene, Roni Beth Tower und Suzanne Button, die mich mit ihrer anteilnehmenden Weisheit freundlicherweise auf den rechten Weg geführt haben. Mit besonderer Dankbarkeit gedenke ich auch John Moseley, meinem geschätzten Lehrer, der mich alles über das Schreiben lehrte und mir zeigte, was es bedeutet, mit dem Herzen zu schreiben. Ganz besonders stehe ich in der Schuld von Scott Jeffrey für die unzähligen Stunden der Ermutigung, für das Mitteilen seiner umfassenden Kenntnisse über das Veröffentlichen von Texten und seine geradezu unheimliche Fähigkeit, die Dinge vorauszusehen, die da kommen werden. Danke für die fürsorgende Begleitung auf dieser Reise.

- JL

Bei unserer Übernahme vieler Konzepte und Ansätze aus der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie (ABKT) konnten wir glücklicherweise darauf bauen, dass wir bereits seit langer Zeit Unterstützung und Ermutigung von den Entwicklern dieses Programms erfahren hatten. Wir

möchten unsere Wertschätzung und unseren Dank gegenüber Zindel V. Segal, John D. Teasdale und J. Mark G. Williams zum Ausdruck bringen, deren Einsichten und Erfahrungen für die Entwicklung unseres eigenen Programms von unschätzbarem Wert waren. Wir fühlen uns geehrt, dass Jon Kabat-Zinn, Entwickler der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (ABSR), einige Teile seines tief greifenden Verständnisses, das er in vielen Jahren Praxis und Lehre erworben hat, mit uns teilte. Für seine großzügige Überarbeitung früher Entwürfe unseres Manuskripts und die Hilfe bei der klaren Darstellung komplexer Konzepte in sorgsam gewählten Worten schulden wir Jon großen Dank. Wir danken Lisa Miller für ihre hingebungsvolle Beratung über die Jahre als unser Mentor und dafür, dass sie uns inspiriert hat, unseren Herzen zu folgen. Auch danken wir Dinelia Rosa, die unsere Arbeit mit ihrer tief blickenden klinischen Weisheit und Expertise unterstützt hat. Weiterhin gedenken wir in großer Dankbarkeit der späten Barbara Principe, die uns freundlicherweise den Kindern und ihren Familien vorgestellt hat. Dieses Programm und seine Entwicklung wurden durch die Weisheit all dieser hochverehrten Lehrer inspiriert.

Unsere Illustratorin, Denise McMorrow Mahone, verdient eine besondere Danksagung. Zu einer Zeit, in der sie unglaublich beschäftigt war, steuerte sie ihr herausragendes künstlerisches Talent und einen großen Teil ihrer kostbaren Zeit bei, um die originellen, kreativen und wunderbar passenden Zeichnungen zu den Handouts in diesem Buch anzufertigen.

Viele andere Leute haben ihre Zeit, ihr Talent und ihr Wissen der Entwicklung der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie für Kinder (ABKT-K) gewidmet. Wir danken Marla R. Brassard, Sarah Brazaitis, Marisol Cunnington, Daphne D. Edwards, Barry A. Farber, Mirna E. Gonzales, Christy Ann Hall, Bruce Hubbard, Robert E. Kelly jr., Lisa Kentgen, Robert L. Leahy, Patrecia Lenore, Mark Lukowitsky, Susan Masullo, David Mellins, MaryAnn Mustac, Xavier Naranjo, Carol Nasr, Dolores Perin, Beatriz Plaza, Migdalia Rodriguez-DelValle, Brigid Shogan, Ferris Urbanowski, Helena Verdeli, Polly Wheat, Mary M. Whelley, Bettina Wolf und Justyna Zapolska. Weiterhin danken wir dem Center for Integrative Studies and Teachers College, Columbia University, für die Bereitstellung von Forschungsmitteln zu dem Projekt.

Besonders dankbar sind wir den Mitarbeitern von New Harbinger Publications für ihre achtsame Begleitung jedes einzelnen Schrittes bei der Entstehung dieses Buches. Matthew McKay danken wir von Herzen dafür, dass er an dieses Projekt geglaubt hat. Dem Cheflektor, Jess Beebe, danken wir für wertvolle Rückmeldung in den frühen Phasen des Prozesses. Wir sind der Herstellungsleiterin Heather Garnos und dem Lektor Jean M. Blomquist dankbar für die Zeit, die sie in dieses Projekt investiert haben, und für ihre minutiöse Beachtung aller Details. Für die gemeinsamen Bemühungen von Michele Waters, Jesse Burson, Jeannette Mann, Julia Kent, Amy Shoup und Nelda Street bei der Entstehung dieses Buches danken wir herzlich. Ganz besonders danken wir Catharine Meyers, unserer Akquise-Lektorin. Catharine stand uns vom Anfang bis zum Ende dieses Projekts stets mit rückhaltloser Unterstützung und aufheiternder Ermutigung zur Seite. Es

war eine großartige Erfahrung, mit dem Team bei New Harbinger zusammenzuarbeiten.

Schließlich möchten wir unsere tiefe Wertschätzung gegenüber den Familien zum Ausdruck bringen, die sich enthusiastisch an der ABKT-K beteiligt haben. Wir werden den Kindern, die an diesem Projekt teilgenommen, ihre Aufmerksamkeit in hingebungsvoller Weise der Integration von Achtsamkeit in ihr Leben gewidmet und uns im Zuge dieses Prozesses inspiriert und bewegt haben, ewig dankbar sein.

- RJS & JL



# Einführung

---

In unserer Arbeit als klinische Psychologen bekommen wir das Leid zu sehen, das viele Kinder mit Angststörungen erfahren. Dieses Leid verstärkt sich unter Umständen, wenn *Gedanken und Gefühle über die Erfahrungen* nicht von den *direkten Wahrnehmungen der Erfahrungen* unterschieden werden. Vielen Kindern erscheinen angstbezogene Gedanken und Gefühle realer als die eigentliche angstausslösende Situation. Als wir Kindern Achtsamkeitsübungen beibrachten, beobachteten wir, dass einige dieser Übungen die Art beeinflussten, wie die Kinder mit den eigenen Gedanken und Gefühlen umgingen. Manche Kinder erkannten, dass ihre Annahmen nicht unbedingt zutreffend sein müssen, dass ihre Befürchtungen nicht notwendigerweise real sein müssen und dass Gedanken letztlich nur Gedanken sind.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen eine Psychotherapie vorzustellen, die das Leid von Kindern mit Angststörungen lindern kann. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder (ABKT-K) ist eine auf zwölf Sitzungen ausgelegte Therapie, die für Kinder im Alter zwischen neun und zwölf Jahren entwickelt wurde, mit altersgerechten Anpassungen aber auch für einige Jahre ältere oder jüngere Kinder geeignet ist. Ursprünglich wurde die Therapie als Gruppentherapie konzipiert, wir bieten hier jedoch auch Vorschläge für die Durchführung einer ABKT-K mit einem einzelnen Kind. Dieses Buch sowie die Mediathek unter [http://www.junfermann.de/files\\_media/downloads/300/arbeitsblatter\\_semple\\_lee.pdf](http://www.junfermann.de/files_media/downloads/300/arbeitsblatter_semple_lee.pdf) liefern detaillierte

Instruktionen für die Durchführung jeder einzelnen Sitzung und beinhalten kopierbare schriftliche Materialien und [Handouts](#). Die Sitzungszusammenfassungen und Übungen für zu Hause sollten zusammen mit den Instruktionen für jede Sitzung gelesen werden. Das Ziel des hier vorgestellten strukturierten Programms besteht darin, Kindern dabei zu helfen, jeden Augenblick ihrer facettenreichen Reise durch das Leben achtsamer wahrzunehmen.

Zunächst möchten wir auf einige Punkte eingehen, die eine wichtige Grundlage für das nachfolgende Material bilden. Erstens ist die ABKT-K keine spirituelle Praxis. Zweitens ist sie keine konventionelle kognitive Therapie. Drittens integriert die ABKT-K psychologische Modelle, die auf den ersten Blick widersprüchlich erscheinen mögen – Achtsamkeit fördert die Akzeptanz von Dingen in ihrer gegenwärtigen Form, während die kognitive Therapie die Veränderung von unerwünschten Dingen fördert. Viertens stellt die ABKT-K uns als Therapeuten vor die Herausforderung, den Wunsch nach Veränderungen aufseiten unserer Klienten abzulegen, obwohl Veränderung ein altherwürdiges Ziel jeder Psychotherapie ist. Schließlich bietet uns die ABKT-K Gelegenheiten, Achtsamkeit in unser eigenes Leben einzubeziehen. Lassen Sie uns die einzelnen Punkte nun etwas genauer betrachten.

*ABKT-K ist keine spirituelle Praxis.* Achtsamkeitsbasierte Therapien haben rasch an Akzeptanz und Popularität gewonnen. Einige davon, darunter auch die ABKT-K, integrieren buddhistische Meditationspraktiken. Die buddhistische Psychologie beschreibt eine Sicht der Welt,

die sich sehr stark von der westlichen Denkweise unterscheidet. Sie bringt klare Vorstellungen darüber zum Ausdruck, wie man in der Welt glücklich ist, und das Praktizieren von Achtsamkeit ist nur eine Komponente davon. Achtsamkeit bedeutet, sorgsame und nicht wertende Aufmerksamkeit - im gegebenen Moment - auf unsere reichhaltigen und komplexeren inneren und äußeren Welten zu richten. Als Therapeuten geben wir keinen buddhistischen Religionsunterricht für Kinder, sondern übernehmen einen achtsamkeitsbasierten Ansatz aus dem Buddhismus und ermutigen Kinder zu einer bewussteren Lebensweise, da diese oft hilfreich ist.

*ABKT-K ist keine konventionelle kognitive Therapie.* Eine kognitive Therapie ist bei der Behandlung von Angststörungen in vielen Fällen hilfreich, jedoch nicht in allen. Viele Kinder (etwa ein Drittel bis die Hälfte der Betroffenen) sprechen nur teilweise oder überhaupt nicht darauf an. Die kognitive Therapie geht davon aus, dass Verzerrungen im Denken eine Steigerung von Angst hervorrufen können, weshalb eine Linderung der Angst durch die Veränderung dieser Verzerrungen möglich ist. Kurz gesagt, bringt die kognitive Therapie Kindern bei, ihr Denken zu ändern. Demgegenüber basiert die ABKT-K auf der Annahme, dass unsere Art des Umgangs mit unseren Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen eine Steigerung von Angst bewirken kann, und die Änderung der Art dieses Umgangs daher ein probater Weg zur Linderung von Angst ist. Mit anderen Worten: Die ABKT-K lehrt Kinder mehr Bewusstheit und Akzeptanz der Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, die zu ihrem gefühlten Erleben beitragen.

*ABKT-K und kognitive Therapie sind paradoxe Modelle von Akzeptanz und Veränderung.* Die ABKT-K integriert erfolgsbringende Elemente der kognitiven Therapie in ein ergänzendes achtsamkeitsbasiertes Rahmenparadigma. In vielerlei Hinsicht passen diese Modelle sehr gut zusammen; in anderer Hinsicht sind sie paradox, da die kognitive Therapie auf Veränderungen und Achtsamkeit auf Akzeptanz ausgerichtet ist. Während Kinder zu einer größeren Bewusstheit ihrer Erfahrungen gelangen, können sie auch die teilnahmsvolle Akzeptanz dieser Erfahrungen lernen. In der Praxis können im Zuge der Steigerung der Akzeptanz tief greifende Veränderungen im Denken und Verhalten auftreten.

*ABKT-K stellt uns als Therapeuten vor die Herausforderung, den Wunsch nach Veränderungen aufseiten unserer Klienten abzulegen.* Es ist Teil unserer Arbeit als Therapeuten, Interventionen anzubieten, die Kindern helfen sollen. Da die ABKT-K sich auf Akzeptanz anstelle von Veränderung konzentriert, kann die Art der Verwendung der „Interventionen“ in dieser Therapie uns unpassend erscheinen. Paradoxerweise streben wir in der ABKT-K nach Veränderung, indem wir die Dinge so akzeptieren, wie sie sind. Die Therapie soll nicht das Denken verändern, sondern die Art des Umgangs mit dem Denken. Wir hoffen, anders ausgedrückt, aus der Nichtakzeptanz heraus die Akzeptanz zu erschaffen.

Durch das Einüben von Achtsamkeit und Akzeptanz können Kinder lernen, die Welt auf andere und unter Umständen adaptivere Weise zu verstehen – und sich dann bewusst dazu entschließen, Veränderungen vorzunehmen. Indem man das Kind in die Lage versetzt, sich selbst und das

eigene Leben im aktuellen Zustand zu akzeptieren, bereitet man den Boden, aus dem spontan Veränderungen erwachsen können. Für einen konventionell ausgebildeten Therapeuten besteht die schwierigste Komponente der ABKT-K wahrscheinlich darin, den Wunsch nach Veränderungen aufzugeben. In mancherlei Hinsicht liefern wir sogar Instruktionen dafür, wie man sich *nicht* ändert. Das Aufgeben des Wunsches nach Veränderung kann an und für sich als Katalysator für signifikante Veränderungen fungieren.

*ABKT-K bietet uns Gelegenheiten, Achtsamkeit in unser eigenes Leben einzubeziehen.* Vielleicht lesen Sie dieses Buch mit einem persönlichen Interesse daran, Achtsamkeit zu einem Bestandteil Ihres Lebens zu machen. Die traditionelle Methode dafür ist, auf einem Kissen zu sitzen und die eigene Atmung zu beobachten. Wie kann solch eine simple Aktivität bedeutsame Veränderungen im Leben herbeiführen?

Achtsamkeit besteht teilweise ganz einfach darin, dem Leben, so wie es ist, Aufmerksamkeit zu widmen. Dies mag einfach klingen, aber das ist es keineswegs. Für die meisten Menschen sind die Übungen an sich nicht schwierig. Fortwährendes Üben hingegen ist für viele eine Herausforderung. Wir sind der Ansicht, dass der einzige Weg hin zu einem Verständnis der Achtsamkeit darin besteht, das Einbeziehen von Achtsamkeit in das eigene Leben zu üben. Ihre therapeutische Vorgehensweise muss auf einem erfahrungsbasierten Verständnis beruhen. Wir hoffen, dass Ihre eigene persönliche Hingabe an die Übungen bei Ihnen so tief greifende Veränderungen

herbeiführen wird, wie Sie sie bei den von Ihnen behandelten Kindern zu sehen wünschen.

**TEIL I:  
EIN ACHTSAMKEITSBASIERTER  
ANSATZ ZUR BEHANDLUNG VON  
ANGSTSTÖRUNGEN IN DER KINDHEIT**

---

# 1. Der Tanz zwischen zwei Welten: Buddhistische Psychologie und kognitive Psychologie

---

*Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.*

Buddha (*Dhammapada*, klassischer buddhistischer Text, ca. 5. Jahrhundert v. Chr.)

*Menschen werden oft durch die Art, in der sie Interpretationen ihrer Welt, ihrer Zukunft und ihres Selbst kognitiv verzerren, emotional beeinflusst.*

Aaron T. Beck (*Cognitive Therapy of Depression*, 1979)

Dies ist ein Buch über die Durchführung der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie mit Kindern. Achtsamkeitsbasierte Psychotherapien sind weder religiöse noch spirituelle Praktiken, und religiöse und spirituelle Praktiken sind kein Bestandteil der Psychotherapie – daher wundern Sie sich vermutlich, weshalb wir an dieser Stelle mit einer Erörterung von buddhistischer Psychologie und Meditationsübungen beginnen.

Die in diesem Buch beschriebene Psychotherapie integriert buddhistische Meditationspraktiken in eine konventionelle westliche kognitive Therapie. Diese Mischung erzeugt eine interessante Dialektik, teils aufgrund der Tatsache, dass die



kognitive Therapie auf die Korrektur spezifischer Defizite ausgerichtet ist, während buddhistische Praktiken einer spirituellen Transformation dienen. Nichtsdestotrotz ist hier ein Ausspruch von Alan Watts (1980) angemessen: „Wenn wir Lebensarten wie Buddhismus eingehend betrachten ... finden wir weder Philosophie noch Religion ... wir finden etwas, das eher einer Psychotherapie ähnelt ... Die wichtigste Ähnlichkeit zwischen östlichen Lebensarten und westlicher Psychotherapie besteht darin, dass beide Veränderungen im Bewusstsein herbeiführen sollen, Veränderungen in unserem Empfinden unserer eigenen Existenz und in unserer Haltung gegenüber der menschlichen Gesellschaft und der natürlichen Umwelt“.

Spirituelle Lehrer und Psychotherapeuten streben danach, menschliches Leid zu lindern, aber ihre Ansätze und Methoden entstammen sehr unterschiedlichen Weltanschauungen. Aus diesem Grund braucht man auch nicht zu versuchen, sie aufeinander abzubilden. Ken McLeod, ein in beiden Perspektiven bewandelter buddhistischer Lehrer und Wissenschaftler, bemerkte hierzu (wohl mit einem Augenzwinkern), dass laut der westlichen Psychologie die meisten Menschen geistig gesund und nur wenige verrückt seien, während laut der buddhistischen Psychologie die meisten Menschen verrückt und nur wenige geistig gesund seien.

Ungeachtet der beträchtlichen Unterschiede zwischen den beiden Ansätzen integrieren einige jüngere westliche Psychotherapien Ansätze und Techniken aus östlichen Traditionen der Besinnung. Die Gruppe dieser Therapien wird als „dritte Welle“ von Verhaltenstherapien und kognitiven Therapien bezeichnet (Hayes, 2004). Einige

Interventionen erwecken dabei den Anschein, dass es sich bei ihnen um buddhistische Meditationspraktiken handelt. Nichtsdestotrotz sind wir Psychotherapeuten, und dieses Buch handelt von Psychotherapie und nicht von religiösen oder spirituellen Praktiken.

## 1.1 Was genau ist Achtsamkeit?

Kein einziges deutsches Wort gibt das buddhistische Konzept der Achtsamkeit in seiner Gänze korrekt wieder. Es wurde in inkonsistenter Weise als Bewusstseinszustand, als aktiver Prozess und als Reihe von Techniken betrachtet (D. A. Shapiro, 1987). Das im Pali, einer mittelindischen Sprache, vorkommende Wort *sati* (*smṛti* im Sanskrit) wird generell mit „Achtsamkeit“ übersetzt. *Sati* bedeutet wörtlich „das, woran sich erinnert wird“ (Pio, 1988), darüber hinaus aber auch Aufmerksamkeit, Bewusstheit, Bewusstsein, Wachsamkeit, Erkennen, Erinnern, angespanntes Aufpassen, Wachheit oder Klarheit des Geistes, Selbstbeherrschung, Geistesgegenwart, Selbstbewusstheit und Einsicht. *Sati* kann eine Aktivität, ein geistiger Zustand, eine nicht denkende Form von Bewusstheit oder eine in jedem Moment gegebene, nicht urteilende Wachsamkeit sein – Letztere wird manchmal als direkte Erfassung der Realität beschrieben. Gunaratana (1993) schlug vor, dass Achtsamkeit der kurze Moment reiner Bewusstheit vor dem Auftreten von Konzeptualisierung ist – der Moment, *bevor* wir sagen „Ja, das ist eine Katze“. Achtsamkeit lässt sich leicht als bestimmte Art der Erfahrung der Welt auffassen, jedoch ist sie sehr schwierig mit Worten zu beschreiben.

Die Verbesserung der Aufmerksamkeit ist ein definierendes Merkmal von Achtsamkeit (Bishop et al., 2004; Washburn, 1978). S. R. Bishop und Kollegen (2004) postulierten hierzu: „Achtsamkeit ist ein Prozess der Aufmerksamkeitsregulierung mit dem Ziel, eine nicht elaborative Qualität von Bewusstheit zum Gegenstand der aktuellen Erfahrung zu machen, und eine Qualität des Umgangs mit der eigenen Erfahrung innerhalb einer Haltung von Neugier, Offenheit für Erfahrungen und Akzeptanz“ (S. 234). Hendricks (1975) beschrieb Achtsamkeit als die in jedem Moment gelebte Praxis, Gedanken und Emotionen von externen Ereignissen zu unterscheiden. Jon Kabat-Zinn (2005) definierte Achtsamkeit als „bestimmte Art des Achtgebens: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und nicht urteilend“ (S. 4). Auf der untersten Ebene kann man Achtsamkeit als Kultivierung von Aufmerksamkeit betrachten.

Achtsamkeit kann gelernt werden und scheint einzelne Komponenten der Aufmerksamkeit zu steigern (Baer, 2003; Chambers, Lo & Allen, 2008; Jha, Krompinger & Baime, 2007; Semple, 2010; Tang et al., 2007). Achtsamkeit zu kultivieren bedeutet, das Vermögen zur Bewusstheit zu vergrößern – der Bewusstheit all dessen, was in einem Moment geschieht, und zwar genau in dem Moment, in dem es geschieht. Achtsamkeit hilft uns, zu erkennen, dass eigentümliche Gedanken und Gefühle sich auf externe Ereignisse beziehen können, jedoch nicht identisch mit diesen sind. Mittels Achtsamkeit üben wir, so zu *schauen*, dass wir das *Sehen* lernen können, anstatt Ereignisse durch kognitive Elaborationen oder emotionale Filter zu verzerren. Durch die Kultivierung von Achtsamkeit lernen wir, angstbesetzte Gedanken und Gefühle einfach nur zur

Kenntnis zu nehmen, was die Fähigkeit zur bewussten Reaktion auf Ereignisse verbessert (Deikman, 1996).

## 1.2 Unterschiedliche Bezugssysteme für das Verständnis

Heutige Psychotherapeuten streben danach, psychologisches Leid zu verstehen und zu lindern. „Wie kann ich diesem Kind dabei helfen, sich besser zu fühlen?“ ist eine Frage, die die meisten Therapeuten leitet. In einer der Kernlehren des Buddhismus, die als die „Vier Edlen Wahrheiten“ bekannt ist, ist Achtsamkeit ein Weg zur Weisheit (oder Erleuchtung), die den Zustand perfekter geistiger Gesundheit darstellt. Die Vier Edlen Wahrheiten können als Diagnose eines Leid verursachenden psychologischen Symptoms, Beschreibung von dessen Ätiologie, Anbieten einer Prognose und Aufstellen eines Behandlungsplans interpretiert werden. Die erste Edle Wahrheit beschreibt die Universalität des *Dukkha*, das oft mit „Leid“ übersetzt wird. *Dukkha* bezieht sich auf das Leid, das aus dem Wegschieben unerwünschter Erfahrungen, dem Festklammern an erwünschten Erfahrungen und dem allgemeinen Gefühl von Beschwerlichkeit oder Unzufriedenheit, welches im Leben eine so beherrschende Rolle spielt, entspringt. Die Ätiologie des Problems des *Dukkha* wird in der zweiten Wahrheit beschrieben. Die dritte Wahrheit bietet eine Prognose an, und die vierte beschreibt detailliert die angemessenen Behandlungen (Dhammananda, 1993).

Das wegweisende Buch *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (Beck & Emery, 1985) stellt die

Sichtweise der kognitiven Psychologie in Bezug auf Angststörungen dar. Beck und Emery listen die mit Angststörungen assoziierten Symptome auf, identifizieren Faktoren, die zu ihrer Ätiologie und Aufrechterhaltung beitragen, bieten den Betroffenen eine Prognose an und beschreiben die spezifischen Behandlungen, von denen man annimmt, dass sie die Störungen lindern. In Tabelle 1 sind einige grundlegende Prinzipien der buddhistischen und der kognitiven Psychologie der Angst aufgelistet. Obwohl beide darauf ausgerichtet sind, Leid zu lindern, sind ihre Annahmen, Strategien, Prozesse und Mechanismen unterschiedlich.

<b>Problem</b>	<b>Buddhistische Psychologie</b>	<b>Kognitive Psychologie</b>
1. Die Natur	Die Welt ist so, wie sie ist (einschließlich ihrer Unvollkommenheiten), perfekt, allerdings ist sie nicht immer so, wie wir sie gern hätten. Für die meisten Menschen beinhaltet das Leben daher zwangsläufig Leid.	Angst ist eine normale menschliche Erfahrung. Eine Minderheit von Leuten erlebt übermäßige oder ungerechtfertigte Angst, was belastend, beeinträchtigend und pathologisch ist.

<b>Problem</b>	<b>Buddhistische Psychologie</b>	<b>Kognitive Psychologie</b>
2. Ätiologie	Leid wird durch die Bindung an intrinsisch vergängliche Dinge verursacht. Alles ist vergänglich.	Kognitive Verzerrungen können die emotionalen und verhaltensbezogenen Symptome, die mit Angststörungen assoziiert sind, hervorrufen und aufrechterhalten.
	Bindungen entstehen durch falsche Überzeugungen und Erwartungen, die inkongruent mit der Realität sind.	Maladaptive Schemata und verzerrte Kognitionen stellen eine Diskrepanz zwischen perzeptuellen Interpretationen und der Umwelt dar.
3. Prognose	Die Beendigung des Leids ist möglich.	Angststörungen sind behandelbar.
4. Behandlung	Der Edle Achtfache Pfad führt zur Beendigung des Leids.	Eine kognitive Therapie (KT) bewirkt eine Reduzierung oder Eliminierung der Angstsymptome.