

# Wirkfaktoren der Achtsamkeit

- wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern

Bearbeitet von  
Michael E. Harrer, Halko Weiss, Ulrich Clement

1. 2015. Buch. 357 S. Hardcover  
ISBN 978 3 7945 2825 7  
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

## 3. Teil: Wirkfaktoren der Achtsamkeit

### 3.1 Einleitung

Die Wirkfaktoren der Achtsamkeit zu beleuchten, soll auf all jene Facetten neugierig machen, die für unterschiedlichste psychotherapeutische Herangehensweisen bereichernd sein können und so das Interesse an ihr vertiefen. Vielleicht machen die folgenden Ausführungen auch bewusst, welche Wirkprinzipien der Achtsamkeit bereits in die tägliche Arbeit vieler Psychotherapeuten einfließen.

Zunächst wird der Hypothese nachgegangen, Achtsamkeit stelle einen *Common Factor* in *allen* Psychotherapien dar. Es folgt ein Überblick darüber, welche Wirkmechanismen der Achtsamkeit in der Literatur beschrieben werden. Im Zentrum stehen sieben Prinzipien, durch welche die Achtsamkeit unserer Ansicht nach ihre Wirkung entfaltet:

1. die Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung
2. Aufmerksamkeitssteuerung
3. Disidentifikation
4. Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl
5. Lernen durch neue Erfahrungen
6. Bedeutungs- und Sinngebung
7. Differenzieren und Integrieren

### 3.2 Achtsamkeit als »Common Factor« aller Psychotherapien

Wenn wir mit unseren Klienten gut arbeiten, sei Achtsamkeit direkt unter unseren Füßen, das schreibt Jeffrey Martin im *Journal of Psychotherapy Integration* (1997; 2002). Als alle-

meiner, gemeinsamer Wirkfaktor *aller* therapeutischen Orientierungen stehe Achtsamkeit im Zentrum der Psychotherapieprozesse. Um zu verdeutlichen, wie sie Therapeuten dabei helfe, die vielen notwendigen Entscheidungen in Therapien zu optimieren, nutzt er das Bild der Rubin'schen Vase, in der man das Gefäß oder auch zwei Gesichter sehen kann. Für Martin bringt Achtsamkeit die **Freiheit** und **Flexibilität**, zwischen verschiedenen Perspektiven wählen zu können, und auch wenn man sich für eine entschieden hat, bleiben die anderen noch präsent. Er bezieht sich auf Ellen Langer, die einen achtsamen Zustand mit dem Leben in einem transparenten Haus vergleicht: Auch wenn man im Wohnzimmer sitzt, kann man Dinge im Keller sehen, selbst wenn man sie im Moment gar nicht benutzen will.

Martin unterscheidet **zwei Formen der Aufmerksamkeit**. Die **offene** vergleicht er mit einem Raumschiff, mit dem man frei über die Erdoberfläche fliegen und die Landschaft erkunden kann. Wenn man dann gelandet ist, wird es notwendig, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, um genau wahrzunehmen, wo man sich befindet, oder um einem konkreten Weg zu folgen. Die offene Form ordnet er mehr den einsichtsorientierten Verfahren zu, die **fokussierende** Form den verhaltenstherapeutischen Verfahren. Beim Kippbild der Vase würde der *Klient* bei der offenen Form zur Einsicht gelangen, dass er mit einem weichen Blick das Gefäß und die Gesichter *gleichzeitig* wahrnehmen oder frei zwischen ihnen pendeln kann. Wenn er bisher nur die Gesichter gesehen hätte, würde er bei einem verhaltenstherapeutischen Vorgehen einüben, die Vase wahrzunehmen, indem er seine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Teil der Abbildung fokussiert.

Nach Martin solle sich der *Psychotherapeut* im psychotherapeutischen Prozess auf dem Kontinuum zwischen offener und fokussierter Form frei und flexibel bewegen und zwischen beiden pendeln können. Die Achtsamkeit ermögliche es den Psychotherapeuten, offen zu bleiben oder zu bemerken, wenn sie in ihrem Denken eingeschränkt sind, gleichsam nur mehr die Vase *oder* nur mehr die Gesichter sehen. Achtsamkeit unterstütze eine **wissenschaftlich-forschende Haltung**, bei der Therapeuten sich immer wieder daran erinnern können: Ich bleibe offen. Ich weiß nicht, aber ich beobachte. Ich reevaluiere und entdecke Neues.

Die These von Jeffrey Martin, dass Achtsamkeit »direkt unter den Füßen aller Therapeuten« zu finden sei, sehen wir für einige ihrer Aspekte als durchaus zutreffend an. Wir werden aber versuchen, aufzuzeigen, dass dabei andere wichtige Aspekte *unzureichend* berücksichtigt sind, und werden argumentieren, dass eine *vollständige* Umsetzung der Prinzipien der Achtsamkeit in den meisten Formen der Psychotherapie *nicht* stattfindet.

### 3.3 Wirkmechanismen der Achtsamkeit – ein Überblick

Nachdem in vielen Studien nachgewiesen werden konnte, *dass* Achtsamkeit wirkt, wandte sich die Psychotherapieforschung auch im Bereich der Achtsamkeit der Frage zu, *wie* sie wirkt. Der folgende Abschnitt gibt Einblicke in den diesbezüglichen Stand der Forschung. Um die Wurzeln der Achtsamkeit zu würdigen, werden zunächst drei Konzepte vorgestellt, die sich explizit auf die **buddhistische Psychologie** beziehen. Es folgt eine Aufzählung von Faktoren, die sich in der Literatur darüber finden, wie Achtsamkeit ihre Wirkung im Klienten entfaltet. Den Abschluss bilden Hinweise auf die Wirkungen der Achtsamkeit des Therapeuten auf den Therapieprozess.

#### 3.3.1 In der buddhistischen Psychologie fundierte Konzepte

##### Sieben Grundannahmen zur Geistesschulung

Der Freiburger Forscher Paul Grossman hat sich über viele Jahre durchaus auch kritisch mit buddhistischen Konzepten und ihrem Transfer in die moderne Psychotherapie auseinandergesetzt. Er formulierte sieben Grundannahmen über die Geistesschulung durch Achtsamkeit.

- (1.) Menschen sind sich im Allgemeinen ihrer Erfahrungen von Augenblick zu Augenblick nicht bewusst und sie operieren häufig im Autopiloten-Modus.
- (2.) Der Mangel an Bewusstsein bezüglich der eigenen geistigen Inhalte und Prozesse bietet einen guten Nährboden für fehlerhafte Wahrnehmungen und Selbsttäuschungen.
- (3.) Wir sind in der Lage dazu, die Fähigkeit zu entwickeln, von Augenblick zu Augenblick ein nicht-wertendes und höchst differenziertes Bewusstsein unserer geistigen Inhalte aufrecht zu erhalten.
- (4.) Die Entwicklung dieser Fähigkeit geht allmählich vonstatten, nimmt langsam zu und erfordert ständiges Üben.
- (5.) Durch das Bewusstsein der Erfahrungen von Augenblick zu Augenblick entsteht ein reichhaltigeres und vitaleres Lebensgefühl, insofern, als die Erfahrungen dabei lebhafter werden und unbewusste Reaktivität durch achtsame Anteilnahme ersetzt wird.
- (6.) Durch eine solche beständige, nicht-wertende Beobachtung geistiger Inhalte entsteht langsam ein größerer Wahrheitsgehalt der Wahrnehmungen.
- (7.) Weil eine genauere Wahrnehmung der eigenen geistigen Reaktionen auf äußere und innere Stimuli erreicht wurde, werden dadurch zusätzliche Informationen gewonnen, die wiederum wirksame Handlungen in der Welt fördern und zu einem stärkeren Gefühl der Kontrolle führen.

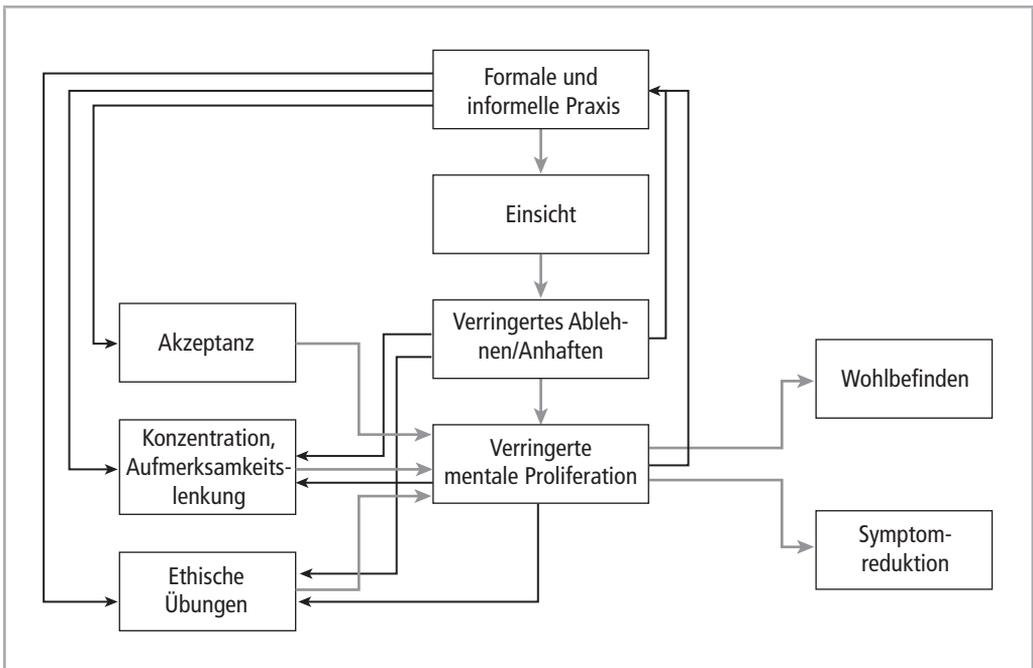
(Grossman 2004, S. 76–77)

**Klarheit, Konzentration und Gleichmut**

Klarheit, Konzentration und Gleichmut – mit diesen drei Begriffen fasst der amerikanische buddhistische Lehrer Shinzen Young (2007) zusammen, was die Schulung von Achtsamkeit bewirkt. In die Sprache der Wirkfaktoren übersetzt, führt Achtsamkeit über den Mechanismus der **Einsicht** zu Klarheit. Diese Einsichten betreffen aus buddhistischer Sicht insbesondere die Natur des Geistes. Mit Konzentration meint Young die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit darauf richten zu können, was im Moment wichtig ist, und sie dort verweilen lassen zu können. In der Schulung der Fähigkeit zur **Aufmerksamkeitssteuerung** liege das nächste Wirkprinzip. Unter Gleichmut versteht er eine akzeptierende Haltung gegenüber den eigenen Erfahrungen, in der keine Veränderungen angestrebt werden. Gleichmut und **Akzeptanz** wären somit weitere Wirkkomponenten.

**Verringerung der mentalen Proliferation**

Auf dem Hintergrund der buddhistischen Psychologie sehen Andrea Grabovac und ihre Mitarbeiter (2011) den zentralen Wirkmechanismus der Achtsamkeit in der Verringerung der »mentalen Proliferation« und damit eines **destruktiven Gedankenkreisens**. Die Achtsamkeitspraxis führe zu Einsichten in die Ursachen von Leiden (► Kap. 2.5), wodurch sie die ansonsten automatisierten Prozesse des Ablehnens von unangenehmen und des Anhaftens an angenehme Erfahrungen unterbreche. Die durch die Achtsamkeitspraxis kultivierten Fähigkeiten zu Akzeptanz und Aufmerksamkeitslenkung sowie Übungen zur Förderung ethischen Verhaltens tragen ebenso zu Symptomreduktion und Wohlbefinden bei wie Feedbackschleifen der Wechselwirkungen zwischen den Faktoren (► Abb. 3-1).



**Abb. 3-1** Feedbackschleifen im Modell der buddhistischen Psychologie (nach Grabovac et al. 2011, S. 160)

### 3.3.2 Welche Wirkmechanismen finden sich in der Forschungsliteratur?

Neben der Effizienzforschung haben sich in den letzten Jahren viele Autoren den Mechanismen der Wirkung von Achtsamkeit zugewandt. Dabei fällt auf, dass sich einige dieser Mechanismen unter verschiedenen Bezeichnungen mit leicht unterschiedlichen Akzentuierungen immer wieder finden und dass die aufgestellten Hypothesen wenig empirisch belegt sind. Bevor die einzelnen Faktoren detailliert beschrieben werden, soll die folgende Aufzählung einen Überblick über die in diesem Forschungsbereich beschriebenen Wirkprinzipien geben.

Die Titel von sechs Kapiteln aus dem Übersichtswerks von Ruth A. Baer (2010) geben Aufschluss über die am häufigsten diskutierten Veränderungsmechanismen von achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Interventionen: (1.) Decentering, (2.) psychologische Flexibilität, (3.) Erhebung und Nutzung individueller Werte, (4.) Emotionsregulation, (5.) Selbstmitgefühl, (6.) Spiritualität und (7.) Neuroplastizität.

Ähnliche fünf Mechanismen beschrieben im Jahre 2006 Shauna L. Shapiro und ihre Gruppe im wohl ersten Übersichtsartikel zu *Mechanisms of Mindfulness*, der etwas ausführlicher dargestellt werden soll: Shapiro stellt den als **Reperceiving** bezeichneten Meta-Mechanismus des Perspektivenwechsels ins Zentrum ihrer Theorie. Dieser wölbe sich wie ein Dach über vier andere Faktoren: (1.) Selbstregulation; (2.) Werteklä rung; (3.) Flexibilität auf der kognitiven, emotionalen und Verhaltensebene; (4.) Exposition.

Die Fähigkeit, immer mehr und zunehmend umfassendere Perspektiven einzunehmen, versteht Shapiro als etwas, das sich im Laufe der menschlichen Entwicklung immer weiter entwickelt. Die Achtsamkeitspraxis würde aus dieser Sicht die persönliche Entwicklung eines Individuums vorantreiben. Sich selbst, seine Gedanken oder Gefühle aus

einer Meta-Perspektive betrachten zu können, führe zu der Einsicht, dass z.B. ein Gedanke oder ein schmerzhaftes Empfinden nicht »Ich« ist. Reperceiving überschneidet sich mit unserem dritten Wirkfaktor Disidentifikation (► Kap. 3.6.2).

Unter **Selbstregulation** versteht Shapiro die Fähigkeit, sich zu stabilisieren und anzupassen. Auf der Basis ihres Drei-Komponenten-Modells der Achtsamkeit – *Intention, Attention, Attitude* (► Kap. 2.4.1) – postuliert sie folgende Schleife: Die absichtsvolle Kultivierung einer nicht-bewertenden Aufmerksamkeit führe zu Kontakt und Verbindung. Dieser intensivierte Kontakt eröffne neue Zugänge zu Informationen, die dabei helfen, sich besser zu regulieren. Der größere Überblick aus der umfassenderen Perspektive führe dazu, dass es leichter werde, aus maladaptiven Gewohnheiten auszusteigen, und ermögliche eine größere Ordnung und mehr Gesundheit. Aus unserer Sicht wirken sich alle sieben Wirkfaktoren in unterschiedlicher Weise auf die Fähigkeiten zur Selbstregulation aus.

Die erweiterte Perspektive erleichtere Menschen auch eine **Werteklä rung**, indem sie aus der Distanz sehen, was ihnen etwas bedeutet und was ihre wahren Werte sind. Von der reflexhaften Übernahme der Werte anderer gelangen sie zur reflexiven Betrachtung ihrer eigenen Motive (► Sechster Wirkfaktor: Bedeutungs- und Sinnggebung, Kap. 3.9.6).

Der Perspektivenwechsel erhöhe darüber hinaus die **Flexibilität** im kognitiven, emotionalen und im Verhaltensbereich. Er bringe Klarheit über Verzerrungen der Wahrnehmung und über einschränkende Vorstellungen von sich selbst und erleichtere es dadurch, sich von Mustern und Glaubenssätzen zu disidentifizieren (► Dritter Wirkfaktor: Disidentifikation, Kap. 3.6.2).

Durch Perspektivenwechsel falle es auch leichter, sich intensiven Gefühlen auszusetzen und damit den Wirkmechanismus der **Exposition** zu nutzen. Neue Lernerfahrungen werden

möglich, indem man den Erfahrungen mit größerer Objektivität begegnet, indem sich die automatischen Reaktionen verringern und indem man sich ihnen weniger ausgeliefert fühlt. Früher erlernte Reaktionsbereitschaften können dabei **gelöscht** werden (► Fünfter Wirkfaktor: Lernen durch neue Erfahrungen, Kap. 3.8.2).

In einer Monografie von Sebastian Sauer (2011) findet sich die wohl differenzierteste deutschsprachige Untersuchung zum Thema »Wirkfaktoren von Achtsamkeit«. Die Wirkung des Faktors einer **Verringerung der »affektiven Reaktivität«** konnte er empirisch belegen (► Kap. 3.8.4).

In einer verhaltenstherapeutisch geprägten, deutschsprachigen Übersicht zählen Matthias Berking und Miriam von Känel (2007) folgende Wirkmechanismen auf: Exposition, kognitive Umstrukturierung, Selbstmanagement, Entspannung, Stärkung von Akzeptanz und Toleranz. Hier soll die Nennung des Faktors **Entspannung** hervorgehoben werden. Diese ist zwar kein primär beabsichtigtes Ziel von Achtsamkeit, sie stellt sich aber oft von selbst – gleichsam als »Nebenwirkung« – ein, wenn der Geist ruhiger wird. Berking betont, dass Lernerfahrungen möglich werden, wenn in entspannten Zuständen problematische Schemata mit den dazugehörigen automatischen Vermeidungsimpulsen aktiviert werden. Die neue Erfahrung bestehe dann darin, dass man diesen Impulsen nicht nachgibt und sich trotzdem nach einiger Zeit wieder ein entspannter Zustand einstellt. Gleichzeitig lernt der Organismus, dass er auf problematische Schemata auch mit Entspannung reagieren kann, potenzielle Teufelskreise kommen dann gar nicht zum Tragen. Wir behandeln diese Wirkkomponente unter »Lernen durch neue Erfahrungen« (► Kap. 3.8.3).

Die Aufzählung von vier eng miteinander verzahnten Mechanismen soll den Abschluss des kleinen Einblicks in die Wirkfaktorenforschung zur Achtsamkeit bilden. Sie stammt von Britta Hölzel und ihrer Arbeitsgruppe (2013a)

und betrachtet ihre Wirkmechanismen aus einer »**neuronalen Perspektive**«:

1. **Aufmerksamkeitsregulation** mit erhöhter exekutiver Aufmerksamkeit und Effekten auf weitere Komponenten der Aufmerksamkeit.
2. **Körpergewahrsein**: Steigerung der Wahrnehmung innerer wie äußerer Reize.
3. **Emotionsregulation**: Stabilität und Balance; Neubewertung; Konfrontation, Löschung und Rekonsolidierung; Förderung von Empathie.
4. Veränderung des **Selbsterlebens**.

### 3.3.3 Die Achtsamkeit des Psychotherapeuten als Wirkmechanismus

Die bisher genannten Wirkmechanismen beziehen sich auf die Achtsamkeit des *Klienten*. Wenn man allerdings Psychotherapie als ein interaktionelles Geschehen begreift, rücken auch Therapeutenvariablen und damit die **Achtsamkeit des Therapeuten** ins Blickfeld. So zählt Kabat-Zinn (2011b) sieben Fähigkeiten auf, die durch Achtsamkeitspraxis geschult werden: Nicht-Beurteilen, Geduld, den Geist des Anfängers bewahren, Vertrauen, Nicht-Greifen, Akzeptanz und Loslassen. Solche Qualitäten therapeutischer Präsenz können wesentlich zum Therapieerfolg beitragen. Wenn Psychotherapeuten Achtsamkeit auch verkörpern wollen, um sie in ihrer Modellfunktion vermitteln zu können, erscheint es darüber hinaus notwendig, dass sie diese Haltung durch eine entsprechende Praxis verinnerlicht haben.

Schon ganz am Beginn der Meditationsforschung – im Jahr 1975 – hatte Thomas Keefe (1975) die Hypothese aufgestellt, dass meditierende Psychotherapeuten eine **höhere Bewusstheit über ihre eigenen Gefühle** entwickeln. Er nahm an, dass sie geübter sind, komplexe kognitive Prozesse beiseite zu stellen, um direkt und unmittelbar wahrnehmen zu können. Sie seien auch besser dazu in der Lage, sich auf das zu konzentrieren, was im Moment geschieht.