

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 [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung 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.

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: Veränderungsprozesse 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 Entwicklungen	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	3. Teil: Wirkfaktoren der Achtsamkeit	
2.6.1 Psychodynamische Tradition	36	3.1 Einleitung	53
Gleichschwebende Aufmerksamkeit und freies Assoziieren.	37	3.2 Achtsamkeit als »Common Factor« aller Psychotherapien	53
Therapie als Oszillieren zwischen Anfängergeist und Expertise	38	3.3 Wirkmechanismen der Achtsamkeit – ein Überblick	54
Das implizite Wissen – The Boston Change Process Study Group.	39	3.3.1 In der buddhistischen Psychologie fundierte Konzepte	54
2.6.2 Verhaltenstherapeutische Tradition	40	Sieben Grundannahmen zur Geistesschulung.	54
Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie.	40	Klarheit, Konzentration und Gleichmut	55
Dialektisch-Behaviorale Therapie	41	Verringerung der mentalen Proliferation.	55
Akzeptanz- und Commitment-Therapie.	41	3.3.2 Welche Wirkmechanismen finden sich in der Forschungsliteratur?	56
2.6.3 Humanistische Tradition	43	3.3.3 Die Achtsamkeit des Psychotherapeuten als Wirkmechanismus	57
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	3.4 Der erste Wirkfaktor: Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung	58
2.8.1 Atembeobachtung	51	3.4.1 Grundsätzliches zur therapeutischen Beziehung	58
2.8.2 Etikettieren	51	Was wirkt in der therapeutischen Beziehung?	58
2.8.3 Durchwandern des Körpers	51	Drei Ebenen der therapeutischen Beziehung.	60
2.8.4 Informelle Praxis für Psychotherapeuten	52	3.4.2 Therapeutische Präsenz	60
2.9 Fazit	52	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 mitführende 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
3.5	Der zweite Wirkfaktor:			Der Zeuge	108
	Aufmerksamkeitssteuerung	82		Der verborgene Beobachter	109
3.5.1	Der Affengeist: Die Automatismen der		3.6.2	Disidentifikation und ähnliche	
	Aufmerksamkeitssteuerung	83		Prozessbeschreibungen	109
3.5.2	Objekte der Aufmerksamkeit	84		Disidentifikation	110
	Die vier Grundlagen der			Therapeutische Ich-Spaltung	111
	Achtsamkeit	84		Perspektivenwechsel und	
	Fünf Foci der Aufmerksamkeit	85		Reperceiving	111
	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 korrigierende 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 Denkmaschine	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 Sinngebung	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 Wirkkomponente	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	
Bewusstseinsintegration	153	
Horizontale Integration beider Hirnhälften	153	
Vertikale Integration: Den Körper wahrnehmen	154	
Integration von Erinnerungen	154	
Narrative Integration: Eine sinnvolle Lebensgeschichte finden	155	
Integration von Zuständen und Persönlichkeitsanteilen	155	
Zwischenmenschliche Integration: Wir-Gefühl	156	
Zeitliche Integration: Wandel, Sterblichkeit und Ungewissheit	157	
Die nächste Dimension der Integration	157	
3.10.2 Integration am Beispiel verschiedener Formen der Psychotherapie	158	
Stufen der Integration im Modell der Ego-State-Therapie	158	
Integration in der Focusing-Methode: Raum geben, Gesellschaft leisten und »Aushalten«	159	
Integration als Veränderung von Potenziallandschaften	159	
Integration im Big-Mind-Prozess ..	161	
3.10.3 Integration als Weg zu mehr Wahrheit ..	161	
3.10.4 Integration von Spiritualität als Wirkmechanismus?	162	
3.10.5 Fazit	164	
4.1 Einleitung	165	
4.2 Ron Kurtz und die Hakomi-Methode ..	165	
4.2.1 Zeiten der Befreiung	165	
4.2.2 Ron Kurtz und eine Zeitenwende ..	166	
4.2.3 Der Boden eines neuen Psychotherapieverfahrens	169	
4.2.4 Der Körper und die Naturwissenschaften	170	
4.2.5 Eine Schule entsteht	172	
4.2.6 Eine achtsamkeitszentrierte Methode ..	173	
4.2.7 Die fünf Grundsätze	173	
4.3 Das große Bild ..	175	
4.3.1 Welt- und Menschenbild	175	
4.3.2 Bewusstseinsentwicklung	176	
4.3.3 Einheit und Einbettung	176	
4.3.4 Forschende Neugierde	176	
4.3.5 Selbstrelativierung des Therapeuten ..	177	
4.3.6 Verortung der Hakomi-Methode ..	177	
4.4 Die therapeutische Beziehung ..	178	
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 lösungsorientierte Haltung	233
4.4.12 Loving Presence lernen	192	Die forschende Haltung	233
4.5 Folgen und Führen	192	4.8.2 Experimentelles Vorgehen	234
4.5.1 Primat des Folgens	193	4.8.3 Experimente	235
4.5.2 Führung durch Aufmerksamkeitssteuerung	196	Sonden	235
4.5.3 Fokus Selbstorganisation	199	Passives Abnehmen	238
4.5.4 Achtsames Beobachten und die identifizierte Reaktion	201	Aktives Abnehmen	239
4.5.5 Das Zusammenspiel von Folgen und Führen	205	Verbales Abnehmen	240
		Verlangsamten und Wiederholen ..	240
		Andere Formen des Experimentierens	240
		4.8.4 Barrieren	242
4.6 Kultivierung der Achtsamkeit ..	205	4.9 Lernen und Integration	243
4.6.1 Der lange und der kurze Weg	206	4.9.1 Die Aktualisierung prägender Erfahrungen	243
4.6.2 Eingebettetes Vorgehen	207	4.9.2 Veränderung durch Lernen	244
4.6.3 Explizites Vorgehen	208	4.9.3 Erfahrungslernen im Reich des Impliziten	246
4.6.4 Hausaufgaben und Trainingsprogramme	211	4.9.4 Regression und Progression	247
4.6.5 Gesprächsführung	211	4.9.5 Disidentifikation als Wirkfaktor	249
4.6.6 Tracking	212	4.9.6 Integration als Modell für Wachstum und Heilung	251
4.6.7 Contacting	215		
4.6.8 »Persönlichkeitsanteile« ansprechen ..	217		
4.7 Achtsame Exploration des Unbewussten	219	4.10 Übertragung und interpersonale Systeme	251
4.7.1 Vertiefung durch Accessing	220	4.10.1 Zwei Menschen im Zusammenspiel ..	251
4.7.2 Accessing-Fragen	221	4.10.2 Entwicklung durch Verwicklung ..	253
4.7.3 Zugang zu prägenden Erfahrungen ..	222	4.10.3 Die Persönlichkeit des Therapeuten ..	254
4.7.4 Modalitäten	223	4.10.4 Häufige Muster der Verwicklung ..	254
4.7.5 Noch einmal die Teile	225	4.10.5 Joots	256
4.7.6 Der Körper	229		
4.7.7 Erfahrung und Bedeutung	231		
		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
8.2	Funktionelle und strukturelle Veränderungen im Gehirn 290
8.3	Elektrophysiologische Veränderungen im Gehirn 292
8.4	Veränderungen im Immunsystem 292
8.5	Zelluläre Veränderungen 293
8.6	Neurobiologische Modelle als Metaphern 293
	Nachwort 295
	Literaturverzeichnis 296
	Personenverzeichnis 317
	Sachverzeichnis 325