

Einleitung: Achtsamkeit als Haltung psychiatrisch Tätiger **11**

TEIL 1 ACHTSAMKEIT ALS HALTUNG UND METHODE

Grundlagen von Achtsamkeitskonzepten **18**

Matthias Hammer und Andreas Knuf

Definitionen von Achtsamkeit im klinischen Kontext **18**

Geschichte und Hintergründe des Konzeptes Achtsamkeit **22**

Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychiatrie **23**

Basiskonzepte und Wirkmechanismen
achtsamkeitsorientierter Verfahren **30**

Erfahrungsorientierung statt Erfahrungsvermeidung **40**

Achtsame Haltung psychiatrisch Tätiger **44**

Andreas Knuf

Was ist eine »Haltung«? **44**

Elemente einer achtsamen Haltung **47**

Wie kann eine achtsame Haltung gefördert werden? **57**

Was kann ich als Fachperson konkret tun? **59**

Wie wirkt eine achtsame Haltung? **62**

**Achtsamkeitsorientierte Arbeit mit
Sinnesreizen, Gedanken und Gefühlen** **65**

Matthias Hammer und Andreas Knuf

Sinnesreize und Körperwahrnehmungen **66**

Umgang mit Gedanken **72**

Achtsamer Umgang mit Gefühlen **75**

TEIL 2 STÖRUNGSSPEZIFISCHE ANSÄTZE UND BESONDERE ARBEITSFELDER

Akzeptanz- und Commitmenttherapie bei Angststörungen – ein Balance-ACT zwischen Akzeptanz und Veränderung **82**

Georg H. Eifert

Was ist Akzeptanz- und Commitmenttherapie?	82
Überblick über die Behandlung	86
Behandlungsprogramm für Sitzungen und Prozessziele	89
Angstkontrolle – die kreative Hoffnungslosigkeit	91
Identifizierung von Werten und Zielen	94
Akzeptanz: mit Beschwerden leben lernen	95
Kognitive Defusion	97
Die Anwendung von Akzeptanz, Bereitschaft und Defusion	100
Wertgeleitetes Handeln – wie es bei Hindernissen weitergeht	102
Messung des Therapieerfolgs	103

Achtsamkeitsprozesse und Werteorientierung in der Behandlung von traumatisierten Menschen **106**

Herbert Assaloni

Die Arbeit mit traumatisierten Menschen	106
Achtsamkeitsorientierte Ansätze in der Traumabehandlung	110
Akzeptanz- und Commitmenttherapie	114
Die Bearbeitung von Traumafolgen	121
Traumakonfrontation und Achtsamkeit	129
Achtsamkeit des Therapeuten und Prävention von Sekundärtraumatisierung	132

Achtsamkeitsorientierung bei Psychosen **134**

Katherine Newman Taylor und Nicola Abba

Kognitive Verhaltenstherapie bei einer Psychose **135**

Achtsamkeit bei Psychosen – warum könnte sie hilfreich sein? **137**

Vorbehalte: Könnte Achtsamkeit schädlich sein? **139**

Achtsamkeit bei Menschen mit einer Psychose – klinische Praxis **140**

Verbreitete Probleme **148**

Anforderungen an den Therapeuten **150**

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression **160**

Zeno Kupper

Was ist »Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie« der Depression? **160**

MBCT als Antwort auf die Rückfallgefährdung bei Depressionen **163**

Unterschiede zwischen MBCT und bisherigen kognitiv-
verhaltenstherapeutischen Ansätzen **164**

Das Üben von Achtsamkeit als persönliche Erfahrung **164**

Die acht Sitzungen des Gruppenprogramms **165**

Auswirkungen der MBCT auf die Arbeit
mit psychisch erkrankten Menschen **170**

Forschungsstand **172**

Praxiserfahrungen – persönliche Erfahrungen
und Eindrücke von MBCT-Kursleiterinnen **173**

Zusammenfassende Eindrücke zur Wirkung
von MBCT in unseren Gruppen **180**

Indikation: Für wen kann die MBCT sinnvoll sein? **181**

Anregungen für die Umsetzung in der
sozialpsychiatrischen Alltagspraxis **183**

Achtsamkeitsbasierte Therapie bei Substanzabhängigkeiten **185**

Oliver Kreh

Theoretische Überlegungen zur Mindfulness-Based
Relapse Prevention (MBRP) **185**

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention: das MBRP-Programm **189**

Ablauf des Programms **191**

Forschungsergebnisse zu MBRP **202**

MBRP und 12-Schritte-Programme –
Gemeinsamkeiten und Unterschiede **204**

Zum zukünftigen Einsatz von MBRP-Programmen **205**

Achtsamkeitsgruppen in der psychiatrischen Versorgung von Borderlinepatienten **207**

Hans Gunia, Corinna Gonzalez Pochanke und Franz Schmidt

Einleitung: Ziele der Achtsamkeit **207**

Achtsamkeitsgruppen innerhalb von DBT-Spezialstationen **212**

Achtsamkeitsgruppen außerhalb von DBT-Spezialstationen **219**

Implementierung von Achtsamkeit im Team einer Psychotherapiestation **222**

Christoph Fuhrhans

Entwicklung einer Achtsamkeitskultur **226**

Ein gemeinsames Verständnis von Achtsamkeit in Teams **228**

Kontexte der Achtsamkeit **228**

Mitgefühl und Mut **230**

Das Achtsamkeitstraining im Team **232**

Mitgefühl und Nachsicht mit sich und mit anderen **241**

Strukturen für Veränderbarkeit **242**

Tipps zur Bildung einer Achtsamkeitskultur **244**

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit: Ansatzpunkte und Potenziale 246

Thomas Heidenreich und Marion Laging

Soziale Arbeit in psychiatrischen Einrichtungen 247

Die Integration von Achtsamkeit in die Soziale Arbeit 250

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit: Stand der Literatur 251

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit mit psychisch kranken Menschen 252

Abschluss und offene Fragen 257

TEIL 3 FORSCHUNGSERGEBNISSE ZUR WIRKSAMKEIT

Empirische Ergebnisse zur Achtsamkeit 260

Thomas Heidenreich, Katrin Junghanns-Royack und Johannes Michalak

Qualitativ-quantitative Einführung 260

Stand der Forschung zu achtsamkeitsbasierten Ansätzen 261

Zukünftige Forschungsaufgaben 267

Eine »optimistische Warnung« – Schluss 272

**Mechanismen der Achtsamkeit: eine Betrachtung
aus konzeptueller und neuronaler Perspektive** 274

Britta K. Hölzel, Tim Gard und Ulrich Ott

Komponenten der Achtsamkeitsmeditation 274

Integration der Komponenten 292

**Achtsamkeit: eine Vision für den psychiatrischen Alltag
Uwe Britten im Gespräch mit Matthias Hammer und Andreas Knuf** 296

Autorinnen und Autoren 302

Literatur 305

Einleitung: Achtsamkeit als Haltung psychiatrisch Tätiger

Achtsamkeit ist eines der großen boomenden Themen in der gegenwärtigen Psychotherapie und psychosomatischen Medizin, und seit kurzem auch in der psychiatrischen Versorgung. Aber braucht es wirklich noch ein weiteres Buch zu Achtsamkeit? Wir finden: Ja, denn dies ist das erste deutschsprachige Buch, das sich mit der Anwendung des Achtsamkeitskonzepts speziell für den psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Kontext und die Arbeit mit Menschen mit psychiatrischen Krankheitsbildern beschäftigt.

Wir zwei Herausgeber dieses Buches, Andreas Knuf und Matthias Hammer, beschäftigen uns persönlich seit Jahren mit Meditation und Achtsamkeit. Anfangs waren wir sehr zurückhaltend, unsere persönlichen Erfahrungen in unsere Arbeit einzubringen. Selbst bis vor wenigen Jahren hatten Meditation, Spiritualität und fernöstliche Weisheit etwas Anrüchiges und Unprofessionelles. Das hat sich in den letzten Jahren grundlegend gewandelt. Wir haben mit großer Begeisterung verfolgt, wie in den vergangenen Jahren achtsamkeitsbasierte Ansätze immer differenzierter und kreativer im klinischen Kontext eingeführt und angewandt wurden.

Beide arbeiten wir seit Jahrzehnten mit psychisch erkrankten Menschen und haben in dieser Zeit kein einziges Konzept erlebt, das sich mit solcher Geschwindigkeit verbreitet hat wie das der Achtsamkeit. Das liegt auch an seiner hohen Wirksamkeit, denn Achtsamkeitsansätze und -übungen sind für viele Klientinnen und Klienten sehr hilfreich, um mit den Symptomen ihrer Krankheit besser umgehen zu können, aber auch um mehr Lebensfreude, innere Zufriedenheit, Lebendigkeit und Wohlbefinden zu erfahren. Klienten, die Achtsamkeit praktizieren, berichten oft, dass nicht nur ein Symptom abgeklungen sei, sondern sie sich in ihrem Leben deutlich freudvoller und wacher fühlen. Diese Erfahrungen haben uns natürlich sehr motiviert, unsere Arbeit mit Achtsamkeitsan-

sätzen auszudehnen, Fachleute in achtsamkeitsorientierten Methoden fortzubilden – und letztlich auch dieses Buch zu schreiben.

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird der Ausdruck »achtsam sein« als »aufmerksam«, »konzentriert«, »sorgfältig« oder auch »vorsichtig sein« aufgefasst. »Achte auf die Autos«, sagen wir beispielsweise einem Freund beim Überschreiten der Straße. Achtsamkeit, wie sie ursprünglich im Buddhismus entwickelt wurde und nun auch im therapeutischen Kontext verwendet wird, hat eine differenziertere Bedeutung. Sie kann definiert werden als eine absichtsvolle und nichtbewertende Ausrichtung auf den gegenwärtigen Moment. Was so einfach, ja schon banal klingt, ist allerdings alles andere als einfach umzusetzen – sowohl für Klienten wie für professionell Tätige.

Vielleicht kennen Sie das auch: Sie sind in ein Zimmer gegangen und fragen sich: »Was wollte ich hier eigentlich?« Oder Sie lesen in einem Buch, und nach einer Seite stellen Sie fest, dass Sie sich an das Gelesene nicht mehr erinnern können. Eine Kursteilnehmerin berichtete, dass sie neulich so stark in Gedanken war, dass sie am Bankautomaten vergaß, ihre EC-Karte zu ziehen und das Geld aus dem Geldfach zu nehmen. Sie bemerkte es erst zu Hause. In den USA wurden im Jahr 2011 über 1000 Menschen schwer verletzt, weil sie beim Versenden einer SMS oder beim Lesen einer E-Mail von einem Bus oder einer Straßenbahn angefahren wurden und aufgrund der Verletzungen ins Krankenhaus kamen. Achtsamkeit ist auch deshalb so »in«, weil unsere Gesellschaft zunehmend achtloser wird. Das ist leider auch an den Arbeitsplätzen psychosozial Tätiger der Fall.

Wir sind mit mehr und mehr Zeitnot, Bürokratie, steigenden Patientenzahlen, Fachkräftemangel und Arbeitsverdichtung konfrontiert. Die gesundheitlichen Belastungen am Arbeitsplatz nehmen zu, sodass die psychischen Erkrankungen auch unter Mitarbeitenden zunehmen. Viele Organisationen und Fachkräfte könnten von der Auseinandersetzung mit Achtsamkeit stark profitieren – wenn sie dazu auch die notwendige Zeit hätten. Gleichzeitig stellt sich uns die Frage, welchen Stellenwert Achtsamkeit einnehmen kann angesichts einer zunehmenden Flexibilisierung und Ökonomisierung in psychiatrischen Institutionen. In Organisationen werden zurzeit ganz andere Schwerpunkte gesetzt. Es besteht die Gefahr, dass Achtsamkeit allenfalls als Feigenblatt verwendet wird zur Kaschierung von Arbeitsbedingungen und Anforderungen, die krank machend sind.

Es ist eine große Herausforderung, Achtsamkeit in den beruflichen Alltag zu integrieren. Die derzeitige Entwicklung geht an vielen Orten eher in die entgegengesetzte Richtung. Wir wünschen uns mit diesem Buch, dass es Diskussionen anregt für Zeiten und Räume, um eine achtsame Kultur im Umgang mit Patienten, Angehörigen und Kollegen zu pflegen.

Als wir begannen, mit Achtsamkeitsansätzen zu arbeiten, waren wir als vornehmlich psychiatrisch Tätige manchmal neidisch auf andere Arbeitsfelder: Warum fängt Achtsamkeit in der psychiatrischen Versorgung erst an, während sie in der Psychotherapie oder Psychosomatik schon seit langem verbreitet ist? Doch dann lernten wir mehr und mehr Fachpersonen kennen, die auch in psychiatrischen Arbeitsfeldern mit Achtsamkeitsansätzen arbeiten, und konnten sie als Autorinnen und Autoren für dieses Buch gewinnen. Viele von ihnen kommen aus dem deutschsprachigen Raum, doch für manchen Aufsatz haben wir (noch) keine deutschsprachigen Autoren finden können. Wir sind daher froh, dass sich auch namhafte Achtsamkeitsexperten aus den USA und England an diesem Buch beteiligt haben.

Die meisten psychiatrischen Klientinnen und Klienten kommen im Rahmen der Behandlung heute noch nicht mit Achtsamkeitsansätzen in Berührung. Es ist leichter, an einer Volkshochschule an einer Achtsamkeitsgruppe teilzunehmen als in einer psychiatrischen Einrichtung. Doch das wird sich – da sind wir uns ganz sicher – in den nächsten Jahren deutlich verändern. Wir kennen viele Einrichtungen, die gerade dabei sind, Achtsamkeitsgruppen aufzubauen oder auszuweiten, wir kennen viele Fachleute, die sich in Achtsamkeitsansätzen weiterbilden, und wir kennen Teams, die dabei sind, Achtsamkeit in ihre Teamkultur aufzunehmen.

Dieses Buch wendet sich ausdrücklich nicht nur an psychotherapeutisch tätige Mitarbeiter psychiatrischer Einrichtungen, sondern an alle Berufsgruppen, die mit psychisch kranken Menschen arbeiten, egal, ob sie in der Pflege, Sozialpädagogik, im Arbeits- oder Wohnbereich tätig sind oder in klinischen Einrichtungen. Wir werden deshalb in diesem Buch nicht nur die klassischen Achtsamkeitsprogramme vorstellen, denn viele Mitarbeitende haben an ihren Arbeitsplätzen nicht die Möglichkeit, diese Programme umzusetzen. Uns hat vor allem die Frage beschäftigt, wie eine *achtsamkeitsorientierte* Arbeitsweise aussehen kann: Wie können wir eine achtsamkeitsorientierte Grundhaltung

im Umgang mit unseren Klienten, mit uns selbst und in unseren Teams kultivieren? Wie lassen sich auch kleinere Achtsamkeitsübungen in die sozialpsychiatrische Alltagsarbeit integrieren? Wie kann ich als Mitarbeitender meine eigene Achtsamkeit fördern? All diese Fragen haben uns in der zweijährigen Arbeit an diesem Buch beschäftigt.

Sogenannte Modethemen haben es so an sich, dass sie im Laufe der Zeit verwässern. Der Begriff »Achtsamkeit« wird heute fast schon inflationär verwendet, auch für Arbeitsweisen und Methoden, die letztlich mit dem eigentlichen Achtsamkeitskonzept nichts mehr zu tun haben. Uns ist es wichtig, dass die Kernkonzepte achtsamkeitsbasierter Ansätze erhalten bleiben und klar herausgearbeitet werden. Dazu gehört auch, die spirituellen Wurzeln des Achtsamkeitsansatzes nicht zu verleugnen, auch wenn wir hier eine säkularisierte Form eines letztlich auf Buddha zurückgehenden 2500 Jahre alten Wissens vorstellen.

Manchmal werden die Achtsamkeitsansätze als »Wolf im Schafspelz« bezeichnet (WEISS/HARRER 2010): Achtsamkeit kommt einerseits eher vorsichtig und bedachtsam daher, hat es andererseits aber ganz schön »in sich«. Wir glauben, dass Achtsamkeit – wenn sie richtig verstanden wird – die Haltung zu uns selbst, zu unseren Klienten und zu den Problemen unserer Klienten grundlegend verändern kann. Dazu gehört beispielsweise, dass wir wegkommen von einem Therapieverständnis, in dem der Klient von einem professionell Tätigen »behandelt« wird. Das Achtsamkeitskonzept räumt mit diesem Verständnis grundlegend auf, denn Achtsamkeit haben wir alle nötig – und diese Gemeinsamkeit von Erkranktem und Helfendem lässt das »Behandlungs«konzept nicht unberührt.

Wir kennen viele Klienten, die weit achtsamer sind als ihre Helfer. Im Achtsamkeitsansatz sitzen wir alle im selben Boot. Auch der Helfer kann (und sollte) davon sprechen, wie schwer es ihm immer wieder fällt, achtsam zu bleiben. Achtsamkeitsübungen sind nicht nur etwas für die Klientinnen und Klienten, sondern auch für die professionell Tätigen. Der Achtsamkeitsansatz stellt auch zahlreiche psychiatrische Grundkonzepte infrage, etwa die zunehmende Zielorientierung und der immer stärkere Druck zur schnellen Veränderung. Achtsamkeit betont hingegen: Vor jedem Verändern kommt das Annehmen. Und Ziele lassen sich oftmals nicht planen, sondern stellen sich durch Übung irgendwann ein. Auch die Symptomfokussierung der Psychiatrie wird im Achtsamkeitsansatz kritisch hinterfragt, denn die Gene-

sung wird oft nicht allein durch ein Symptom verhindert, sondern ganz wesentlich dadurch, wie der Betroffene damit umgeht. Das Ziel der Behandlung wäre dann nicht mehr in erster Linie, dass ein Symptom »verschwindet«, sondern dass der Betroffene (und das Hilfesystem) damit anders, nämlich heilsamer umgeht, umgehen lernt.

Der Aufbau des Buches gliedert sich in drei Teile. Im *ersten Teil* definieren wir den Achtsamkeitsbegriff und geben einen kurzen Überblick über die psychotherapeutischen und psychiatrischen Ansätze, die sich mit Achtsamkeit auseinandersetzen. Es wird herausgearbeitet, was Achtsamkeit als Haltung und Methode bedeutet. Die drei Artikel dieses Teils lassen sich auch gut zusammenhängend lesen.

Im *zweiten Teil* des Buches werden störungsspezifische und anwendungsorientierte Ansätze vorgestellt. Es geht darum, wie mit Achtsamkeitsmethoden bei unterschiedlichen Störungsbildern wie Psychosen, Depressionen oder Ängsten gearbeitet, aber auch, wie eine achtsame Atmosphäre in einem Team kreiert werden kann. Diese Texte können auch einzeln gelesen werden, je nachdem für welche Klientengruppen Sie sich besonders interessieren.

Im *dritten Teil* des Buches werden die zentralen Forschungsergebnisse zu den Wirkprinzipien von Achtsamkeit und der Wirksamkeit der verschiedenen Methoden vorgestellt.

Bei der Auseinandersetzung mit der Schnittstelle von Psychiatrie und Achtsamkeit war es für uns am einfachsten, Autoren zu finden, die in ihren Texten beschreiben, wie Achtsamkeitsansätze bei verschiedenen Störungsbildern genutzt werden können. Hier zeigt sich, dass der psychotherapeutische Fortschritt auch innerhalb psychiatrischer Institutionen stattfindet. Darüber hinaus hätten wir uns aber auch Artikel gewünscht, die sich mehr damit beschäftigen, was Achtsamkeit für verschiedene Berufsgruppen und sozialpsychiatrische Arbeitssettings sowie die organisatorische Ebene bedeutet. Welche Achtsamkeitsansätze gibt es beispielsweise in der Ergotherapie oder in der Pflege? Worauf würde eine achtsamkeitsorientierte Klinik achten? Welche Konsequenzen hat das Achtsamkeitskonzept für den Umgang mit Gewalt und Zwang in psychiatrischen Einrichtungen? Wie passen eine nicht-bewertende Grundhaltung zusammen mit Diagnosen oder psychopathologischen Befunden? Die Diskussion über diese wichtigen Fragen hat gerade erst begonnen. Wir gehen ihr in einem Schlussinterview am Ende dieses Buches nach.

Wir würden Sie gerne anstecken mit unserer Begeisterung für mehr Achtsamkeit mit uns selbst, mit den Klientinnen und Klienten und in unseren Einrichtungen. Dass Achtsamkeit nicht nur ein »frommer Wunsch« bleiben muss, sondern real im sozialpsychiatrischen Alltag umsetzbar ist, zeigen die verschiedenen Artikel unserer Koautoren. Die Grenzen, die sich dabei im Alltag ebenfalls ergeben, machen deutlich, wie wichtig Achtsamkeit gegenwärtig ist. Achtsamkeit ist eine Haltung, die den Umgang mit psychischen Störungen grundlegend verändern kann. Dass das mehr passiert, darauf freuen wir uns schon!

Wir hoffen, mit diesem Buch viele Anregungen zu geben, insbesondere für jene Arbeitsfelder, in denen bisher wenig oder gar nicht mit achtsamkeitsorientierten Ansätzen gearbeitet wird. Wir würden uns auch wünschen, dass zeitliche und organisatorische Räume verfügbar sind, in denen eine Kultur der Achtsamkeit gepflegt und gelebt werden kann. Die hier zusammengestellten Aufsätze jedenfalls zeigen, dass ein entsprechendes Arbeiten nicht nur möglich ist, sondern auch viele positive Wirkungen selbst bei schweren psychischen Erkrankungen nach sich zieht. Achtsamkeit ist kein Allheilmittel, wohl aber eine Haltung, die den Umgang mit psychischen Störungen grundlegend verändern wird.

Matthias Hammer und Andreas Knuf
Sommer 2013