

Achtsamkeit und Psychotherapie

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Autor: Benedict Baumgartner

Inhaltsverzeichnis

Raus aus dem Autopiloten	2
Definition von Achtsamkeit.....	2
Kurze Geschichte von Achtsamkeit	2
Achtsamkeit bei psychischen Problemen.....	3
Achtsamkeit in der Psychotherapie.....	3
Achtsamkeitsanaloge Ansätze:.....	4
Achtsamkeitsinformierte Ansätze:	4
Achtsamkeitsbasierte Ansätze:	4
Mindfulness-Based Stress Reduction	4
Wichtig zu Beachten.....	5
Ablauf MBSR-Training.....	5
Nach MBSR	7
Mindfulness-Based Cognitive Therapy.....	7
Gemeinsamkeiten und Unterschiede von MBSR und MBCT.....	9
Was bezahlt die Krankenkasse?	9
Stand der Forschung.....	10
Quellen und Links	11

Raus aus dem Autopiloten

Um Achtsamkeit oder auch „Mindfulness“ ist in den letzten Jahren regelrecht ein Hype entstanden. Der Begriff wird mit mentaler Gesundheit in Verbindung gebracht und hält wachsenden Einzug in Kliniken und psychologischen Praxen. In diesem Artikel stellen wir Ihnen vor, was Achtsamkeit ist und welche Rolle sie in der Psychotherapie spielt.

Um Achtsamkeit besser verstehen zu können, hilft es, sich folgende Fragen zu stellen: Wie habe ich mich gefühlt, als ich gestern meine Zähne geputzt habe? Wann habe ich das letzte Mal den Wind auf der Haut gespürt? Woran habe ich gedacht als ich zur Arbeit gegangen bin oder Einkaufen war? Vielen Menschen fällt es schwer eine Antwort auf diese Fragen zu finden. Das liegt daran, dass wir einen großen Teil unseres Alltags im Autopiloten verbringen. Kochen, Essen, Putzen, Auto oder Fahrrad fahren sind Dinge, die wir häufig erledigen, ohne ihnen wirklich Aufmerksamkeit zu schenken. Der Vorteil ist, dass wir dadurch keine zusätzliche Energie für diese Aufgaben verlieren. Allerdings verpassen wir so die Möglichkeit neue Erfahrungen zu sammeln und können nicht erkennen, wenn dysfunktionale Muster in uns gerade aktiv sind.

Definition von Achtsamkeit

John Kabat-Zinn (1990), Pionier der achtsamkeitsbasierten Psychotherapie, definiert Achtsamkeit als eine Aufmerksamkeitslenkung, die **absichtsvoll**, **nicht-wertend** und auf das **Hier und Jetzt gerichtet** ist. In anderen Worten, soll versucht werden mit den Gedanken, Gefühlen und der Konzentration im gegenwärtigen Moment zu bleiben. Also *wenn ich gehe, dann gehe ich* und *wenn ich sitze, dann sitze ich*. Alles, was ich in diesem Moment erlebe, wird nicht bewertet, sondern so angenommen, wie es ist. Das gilt für gutes, sowie für schlechtes. Achtsamkeit wird als eine Fertigkeit verstanden, welche erlernt werden kann. Meditation ist eine Übung oder Technik, um Achtsamkeit zu trainieren. Bei der Meditation wird die Aufmerksamkeit bewusst und konzentriert auf ein bestimmtes Objekt gelenkt. Wenn die Gedanken abschweifen, geht es nicht darum, dies zu verhindern, jedoch wahrzunehmen und den Fokus wiederzufinden. In der Achtsamkeitspraxis werden unterschiedliche Formen von Meditationen eingesetzt, die dazu dienen, die Konzentration zu schulen (Samthameditation) oder sich selbst zu erkunden (Vipassanameditation).

Kurze Geschichte von Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit entwickelte sich aus buddhistischen Traditionen. Hier ist Achtsamkeit (auch genannt die „rechte Achtsamkeit“) nur ein Aspekt des achtfachen Pfades. In den buddhistischen Lehren wird Achtsamkeit nicht einzeln betrachtet. Achtsamkeit gehört zu einem Zusammenspiel der anderen sieben Tugenden, welche gemeinsam mit den vier edlen Wahrheiten ein zentrales Element des Buddhismus bilden. Es kann als Mittel verstanden werden, um Leid zu überwinden und Heilsames zu fördern. Um Achtsamkeit zu kultivieren wurden Meditationstechniken entwickelt. Die rechte Achtsamkeit ist nicht „nur“ eine Aufmerksamkeitslenkung, sondern bezieht sich neben dem Körperlichen und Empfinden auch auf geistige Aspekte. In der Psychotherapie ist Achtsamkeit aus seinem religiösen Kontext herausgelöst und entfernt sich so von seiner ursprünglichen Definition.

„Die 38-jährige Frau O. hat in der eigenen Biografie wenig emotionale Unterstützung erfahren. Sie musste frühzeitig lernen, dass auf erwachsene Personen kein Verlass ist. Auch in ihrer Partnerschaft hat sie oft das Gefühl, alles alleine machen zu müssen. Sie kennt depressive Phasen, in denen sie sich zurückzieht und versucht, wieder Kraft zu schöpfen. In der Einzeltherapie lernt sie die eigene innere Vieltimmigkeit kennen. Sie identifiziert eine starke innere Kritikerin und eine Perfektionistin, beide davon

überzeugt, dass man alles alleine machen muss. Weiterhin bekommt sie Kontakt zu sehr traurigen kindlichen Anteilen, die sich verlassen und hilflos fühlen. Es wird deutlich, dass selbstfürsorgliche und selbstbejahende Stimmen nur sehr leise sind und wenig Raum bekommen. Durch kürzere Achtsamkeitsübungen im therapeutischen Setting lernt Frau O. Kontakt zu einer ruhigeren, inneren Mitte herzustellen. Durch die Teilnahme an einem MBCTKurs lässt sich der Zugang zum eigenen Körper und dem Spüren von eigenen Bedürfnissen stärken. Die selbstfürsorglichen Stimmen bekommen durch die tägliche meditative Übungspraxis mehr Raum. Frau O. kann sich von ihrem Partner mehr unterstützen lassen und ihre Bedürfnisse besser artikulieren.“ (Fallbeispiel aus Juchmann, Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depression und Angst S.108)

Achtsamkeit bei psychischen Problemen

Das Potenzial von Achtsamkeit wurde in der Psychotherapie erkannt. Es werden unterschiedliche Wirkmechanismen diskutiert, wie Achtsamkeit bei der Behandlung von psychischen Störungen helfen kann.

- Ein Ziel von Achtsamkeit ist es den Abstand zwischen Reiz und Reaktion zu vergrößern. Somit entsteht ein Raum zwischen bewusstem Erleben und Handeln. Es gibt mehr Zeit, um impulsive Reaktionen oder unerwünschte automatische Prozesse zu identifizieren und sie zu unterbrechen. Die Person kann sich bewusst für eine alternative und möglicherweise effektivere Reaktion entscheiden.
- Durch Achtsamkeit kann das Abschweifen in negative Gedanken schneller erkannt werden. Die Aufmerksamkeit wird zurück auf das Hier und Jetzt gelenkt, um so wieder im Kontakt mit der gegenwärtigen Umwelt zu sein.
- Bei einem achtsamen Lebensstil werden angenehme Situationen bewusster wahrgenommen. Unangenehme Situationen werden nicht vermieden, vielmehr wird ein hilfreicher Umgang gesucht.
- Die annehmende Haltung bei Achtsamkeit erlaubt es, negative Erfahrungen in die Lebensbiografie einzubauen, ohne diese stetig verdrängen zu müssen. Daraus können Momente innerer Ruhe und Gelassenheit resultieren.
- In der Meditation nimmt die Person von ihren (automatischen) Gedanken Abstand. Die Person kann so leichter selbst entscheiden, ob sie sich mit den Gedankeninhalten identifizieren möchte. Achtsamkeit hilft sich selbst gegenüber eine wohlwollendere Haltung einzunehmen. Das kann das Selbstwertgefühl steigern und den Selbsthass reduzieren.
- Personen können mittels Achtsamkeit eigene Bedürfnisse leichter wahrnehmen und diese auch kommunizieren. Dies kann zu einem besseren Beziehungserleben führen.
- In der Achtsamkeitspraxis wird trainiert eigene Körpersignale besser zu erkennen. Körperliche Beschwerden können als weniger belastend wahrgenommen werden. Darüber hinaus kann der Körper als zusätzliche Informationsquelle für innere Prozesse dienen.

Wie genau und warum Achtsamkeit bei verschiedenen psychischen Störungen wirkt, wird noch untersucht. Dass Achtsamkeit die psychische Gesundheit fördert, konnte in verschiedenen Studien nachgewiesen werden ([Siehe Abschnitt Wirksamkeit](#)).

Achtsamkeit in der Psychotherapie

Für eine Reihe von psychischen Störungen, wie Angststörungen, Depressive Störung, Zwangsstörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Essstörungen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen oder Abhängigkeitserkrankungen existieren inzwischen speziell entwickelte Psychotherapiekonzepte, welche Achtsamkeit nutzen. Achtsamkeitsbasierte Therapiemethoden werden häufig zur „dritten Welle“

der Verhaltenstherapie gezählt. Dabei kann Achtsamkeit in unterschiedlichen Formen im Behandlungskonzept integriert sein. Zur Orientierung schlagen Heidenreich und Michalak drei Ansätze vor, in denen das Verhältnis von Achtsamkeit und Psychotherapie eingeordnet werden kann.

Achtsamkeitsanaloge Ansätze:

Zwischen den Psychotherapieverfahren und den Achtsamkeitsprinzipien finden sich natürliche Schnittstellen. Beispielweise wird in der Verhaltenstherapie den Patienten beigebracht, destruktive Gedanken nicht als Tatsachen zu betrachten, sondern als Hypothesen, die überprüft werden sollen. Ähnlich wie bei der Meditationspraxis ist auch hier das Ziel sich mit den Gedanken nicht automatisch zu identifizieren. In der Psychoanalyse ist Aufmerksamkeit während der Analyse vergleichbar mit der gleichmütig-akzeptierenden Achtsamkeit (Lohmann & Annies, 2016). Besonders humanistische Verfahren, wie die Gestalttherapie oder die Gesprächstherapie, teilen viele Ansichten mit der Achtsamkeitslehre und unterscheiden sich vorwiegend in der Methode.

Achtsamkeitsinformierte Ansätze:

Vor allem „neuere“ Verfahren setzen darauf, Achtsamkeit, als ein Baustein in ihr Behandlungskonzept zu integrieren. Achtsamkeitsprinzipien und kürzere Achtsamkeitsübungen werden in die Therapie eingebunden. Ein Beispiel ist die Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) nach Linehan, in der Achtsamkeit eine Komponente im Fertigkeitstraining darstellt. In der Acceptance and Commitment Therapy (ACT) von Hayes und Kollegen spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle beim Erlangen einer grundlegend akzeptierenden Haltung. Auch die Euthymie Therapie von Lutz kann hier eingeordnet werden, da durch das achtsame Lenken der Aufmerksamkeit positive Erfahrungen gesammelt werden sollen.

Achtsamkeitsbasierte Ansätze:

Dies sind Therapien, in denen Achtsamkeit der zentrale Wirkmechanismus der Behandlung ist. Sie basieren auf zeitlich längeren Meditationen und gehen vertiefend auf die Lehre von Achtsamkeit ein. Im Vordergrund steht die eigene Erfahrung von Achtsamkeit durch die regelmäßige Praxis. Ebenso wird von den Therapeuten und Therapeutinnen meist langjährige Meditationserfahrung erwartet. Die zwei größten Vertreter der achtsamkeitsbasierten Therapie ist das Mindfulness-based Stress Reduktion Programm (MBSR) von Kabat-Zinn und die Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) von Segal und Kollegen. Beide Behandlungskonzepte werden in den folgenden Kapiteln ausführlich vorgestellt.

Mindfulness-Based Stress Reduction

Im Jahr 1979 entwickelte John Kabat-Zinn in der USA ein Meditationsprogramm für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Schmerzen, das „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR). Das Ziel von MBSR ist es Stressbewältigung durch Achtsamkeit zu erlernen.

Das Training findet in Gruppen von etwa 6 bis 15 Teilnehmerinnen statt und dauert 8 Wochen. Einmal pro Woche werden in zwei bis drei Stunden formelle und informelle Inhalte vorgestellt. Ein wichtiger Bestandteil von MBSR sind die täglichen Achtsamkeitsübungen, welche an sechs Tagen zwischen den Kurseinheiten selbständig durchgeführt werden sollen. Die dabei gewonnenen Erfahrungen werden auf Selbstbeobachtungsprotokollen festgehalten.

Das Meditationsprogramm sollte nicht mit einem Entspannungsverfahren verwechselt werden. Beim MBSR-Kurs sollen die Teilnehmer:innen die Fähigkeit entwickeln, erste Anzeichen von körperlicher Anspannung und Gefühlen von Angst oder Ärger zu erkennen, um mittels Ruhe und Einsicht eine positive Antwort auf die Belastungssituation zu finden.

Die folgende Übersicht über die einzelnen Themen der Sitzungen basieren auf den Darstellungen von Juchmann* und des MBSR-MBCT Verband e.V.*. Bitte beachten Sie, dass sich MBSR-Kurse je nach Setting unterscheiden können und die folgende Übersicht keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, sondern ausschließlich als Orientierungshilfe dienen soll.

Wichtig zu Beachten

Das MBSR-Programm kann als Einführung in die Achtsamkeitsmediation verstanden werden, das durch medizinische und psychotherapeutische Angebote ergänzt werden kann (Juchmann, 2020). Bei einem Vorgespräch werden die Teilnehmerinnen darüber informiert, dass eine aktive Teilnahme eine wichtige Voraussetzung ist. MBSR setzt regelmäßiges Üben zwischen den Kurseinheiten voraus.

Grundsätzlich kann jede:r am MBSR-Kurs teilnehmen, allerdings ist in manchen Fällen MBSR kontraindiziert. Teil der Meditation ist die Selbstkonfrontation, was bei psychischer Instabilität und mangelnder Selbstregulation zu einem erhöhten Risiko für die mentale Gesundheit führen kann.

Wegen der Gruppenstruktur kann es nicht gewährleistet werden, auf individuelle Krisen einzugehen. Aus diesem Grund wird bei Sucht, aktueller Genesungsphase, unbehandelter Psychose, akuter Depression, Suizidalität, PTBS, sozialer Phobie oder bei einer kürzlichen Verlusterfahrung von einer Teilnahme abgeraten. Bei einem Vorliegen eines Traumas sollte dies vor Kursbeginn besprochen werden.

Ablauf MBSR-Training

Woche 1

In der ersten Stunde werden das Konzept und die Inhalte des Kurses vorgestellt. Die Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit sich kennen zu lernen und von ihren Erwartungen an das Programm zu erzählen.

Ein wesentlicher Bestandteil von MBSR ist der Ansatz der **Mind-Body-Medizin**. Die Gesundheit bezieht sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Dadurch, dass der Geist und der Körper sich gegenseitig beeinflussen, können wir selbständig Einfluss auf unsere psychische und physische Gesundheit nehmen. Beim MBSR-Kurs gilt es durch die Kultivierung von Achtsamkeit einen Weg zum gesundheitsfördernden Verhalten aufzubauen. Neben den theoretischen Inhalten, erfolgt auch eine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation anhand der „Rosinenübung“, in welcher die Prinzipien der Achtsamkeit erlebt werden sollen. In der Regel endet der Kurs mit dem **Body-Scan**. Bei dieser Übung versuchen die Teilnehmer:innen ihre Aufmerksamkeit nacheinander in die einzelnen Bereiche ihres Körpers zu lenken, ohne diese zu bewerten. Ziel dieser Übung ist es, sich selbst mit dem eigenen Körper vertraut zu machen und eine offene Haltung gegenüber den eigenen Körperempfindungen zu entwickeln.

Woche 2

In der zweiten Kurseinheit werden Herausforderungen mit dem täglichen Üben besprochen. Konnten die Teilnehmer:innen sich Zeit nehmen für die Achtsamkeitsübungen? Welche Hindernisse tauchten beim Body-Scan auf (Schläfrigkeit, Langeweile, Schmerzen, etc.)? Was haben sie durch das Üben des Body-Scans über sich selbst erfahren? Anhand der persönlichen Erlebnisse werden die Achtsamkeitsprinzipien aus der ersten Kursstunde in der Gruppe wiederholt. Am Ende der zweiten Sitzung wird die

Sitzmeditation eingeführt. Wichtig ist es, eine bequeme aufrechte Sitzhaltung zu finden. Bei der Sitzmeditation wird die Aufmerksamkeit auf den Atem gelenkt. Die Teilnehmer:innen sollen versuchen bewusst wahrzunehmen, wie der Körper sich beim Atmen anfühlt. Wenn die Gedanken dabei abschweifen, dann soll die Konzentration auf eine achtsame Art und Weise wieder auf den Atem zurückgeführt werden.

Woche 3

Das Thema des dritten Termins ist „Im Körper zu Hause sein“. Inzwischen haben die Teilnehmer:innen zwei Wochen lang durch den Body-Scan Erfahrungen mit den eigenen Körpersignalen gesammelt. Der Zusammenhang zwischen Körper und Geist wird in der Gruppe nochmals vertieft. Neben dem Body-Scan, der Atem- und Sitzmeditation werden auch achtsame Körperübungen aus dem Hatha-Yoga durchgeführt. Es geht nicht um komplizierte Verrenkungen, sondern darum, sie freundlich und sanft den eigenen (Körper)Grenzen anzunähern. Beim **achtsamen Yoga** werden Körperpositionen in einer bestimmten Reihenfolge angeleitet. Dabei sollten die Bewegungen im Rhythmus des Atems stattfinden. Die Yoga-Übungen können speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst werden. Die Teilnehmer:innen sollen lernen mit den eigenen Grenzen auf eine achtsame Art und Weise zu experimentieren. Bei manchen Teilnehmer:innen kann es dazu führen, dass sie ihre Körperflexibilität wiederfinden (Löhmer & Standthart, 2014).

Woche 4

Ab der vierten Kurseinheit liegt der Fokus darauf, wie Achtsamkeit beim Umgang mit Stress helfen kann. Gemeinsam wird besprochen, welche Stressauslöser im Alltag auftreten und wie sich Stress auf die Körper-, Gedanken- und der Gefühlswelt auswirkt. Unwohlsein, Stress und Schmerz sollen bewusst gespürt und erforscht werden. In der Meditationsübung kann die Konzentration auf schmerzhaft empfundene Körperempfindungen gerichtet werden. Das Ziel ist es die entstehenden Gefühle und Gedanken wahrzunehmen, ohne darauf sofort reagieren zu müssen und bei zu starker Empfindung die Konzentration wieder auf den Atem richten. Das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit soll helfen negativen Erfahrungen zu bewältigen.

Woche 5

Die fünfte Sitzung markiert das Ende der ersten Kurshälfte. Begonnen wird mit der Einübung einer neuen Sitzmeditation. Danach erhalten alle einen „Halbzeitfragebogen“, in denen die letzten Wochen des MBSR-Kurses reflektiert werden sollen. Die Teilnehmer:innen werden gefragt, welche automatischen Verhaltensmuster sie bei Stress an sich erkennen können. Durch das Achtsamkeitstraining sollen die Teilnehmer:innen befähigt werden, ihre gewohnheitsmäßigen Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen wahrzunehmen und ihnen nicht sofort nach zu gehen. In Stresssituationen soll bewusst innegehalten werden, um sich dann mit dem eigenen Atem wieder zu finden, die innere Welt zu erkunden und aus dieser heraus möglicherweise eine effektivere Reaktion auf den Stress zu finden.

Woche 6

Die Erkenntnisse des achtsamen Umgangs mit Stresssituation aus der letzten Kurseinheit werden in der sechsten Woche auf den Bereich der menschlichen Beziehungen ausgeweitet. Auf Basis der Achtsamkeitsprinzipien sollen zuerst die eigenen problematischen Kommunikationsmuster in Situation mit beispielsweise Kolleg:innen, Chef:innen, Kund:innen, Partner:innen, Kindern oder Eltern betrachtet werden. Durch das Üben in der Gruppe erlernen die Teilnehmer:innen die Aspekte der achtsamen Kommunikation, welche durch eine Aikido-Übung ergänzt wird. Ziel ist es in Beziehungen bewusst und ausgeglichen zu bleiben, selbst unter besonders starkem Stress. Zum Schluss werden Vorbereitungen für den Tag der Achtsamkeit getroffen.

Tag der Achtsamkeit

Der Tag der Achtsamkeit leitet die letzte Phase des MBSR-Kurses ein. Die Gruppenteilnehmer:innen treffen sich an einem Tag für ca. 8 Stunden, um gemeinsam eine Reihe von Achtsamkeitsübungen und Meditationen durchzuführen. Eine Besonderheit dabei ist, dass der Blickkontakt zu den anderen Teilnehmer:innen gemieden werden soll und der ganze Tag bis auf kleine Ausnahmen vollkommen im Schweigen verbracht wird. Viele Teilnehmer:innen berichten von intensivem Erleben des Körpers, Gefühlen, dem Selbst oder der Umwelt. In dieser Kurseinheit sollen die Teilnehmer:innen darin gestärkt werden, Achtsamkeit in verschiedensten Lebenssituation anzuwenden. Zusätzlich werden neue Meditationsformen mit Fokus auf innere Ressourcen und Selbstfürsorge vorgestellt.

Woche 7

In der siebten Woche wird dem Erlernten aus dem Tag der Achtsamkeit mehr Raum gegeben. In der Gruppe wird besprochen, welchen Einfluss die Übungen der vergangenen Wochen auf die automatische Stressreaktion haben. In der Regel wird diese Kurseinheit flexibler und individueller gestaltet. Ganz im Sinne „Was brauche ich jetzt, um gut für mich zu sorgen?“. Die Teilnehmer:innen werden dazu angeregt, die Achtsamkeitspraxis an ihren Lebensstil anzupassen.

Woche 8

Die letzte Kurseinheit wird mit einem Rückblick eingeleitet. Die Gruppe soll über die Erwartungen am Anfang des Kurses reflektieren und beobachten, was sich in den letzten zwei Monaten in ihrem Leben verändert hat. Wichtig dabei ist es, alle Erfahrungen zuzulassen. Die Teilnehmer:innen werden dazu angeregt, sich Ziele zu setzen und eine Strategie zu entwickeln, um das erlernte im Alltag zu integrieren. Das Ende des MBSR-Kurses markiert gleichzeitig den Beginn des Lebens in Achtsamkeit.

Nach MBSR

Manchmal können durch die Achtsamkeitspraxis Erfahrungen entstehen, für die sich eine Vertiefung lohnen könnte. Es gibt unterschiedliche Vertiefungsangebote, welche zwischen kurz mehrstündigen Seminaren oder mehrwöchigen Kursen variieren können. Bei den Trainings geht es darum, die erlernten MBSR-Techniken mit Themenschwerpunkten zu verknüpfen.

Es gibt auch die Möglichkeit das MBSR-Training mit Einzeltherapeutischen Sitzungen zu verbinden. Die Psychotherapie kann vorbereitend für die Kurseinheiten stabilisierend und motivierend wirken. Zusätzlich können einzelne Themen aufgegriffen werden und für die individuelle Situation weiterentwickelt werden. Dabei kann die Bearbeitung der biografischen Stressfaktoren und die Gestaltung von Beziehungsmustern, die im Rahmen der Gruppentrainings eventuell nicht aufgegriffen werden konnten, eine wichtige Rolle spielen. Es empfiehlt sich, dass Psychotherapeuten hierfür eigene Erfahrungen mit Meditation gesammelt haben.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy

Die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) kombiniert Achtsamkeitsmethoden mit Interventionen der Kognitiven-Verhaltenstherapie bei Depression. In den 1990er Jahren wurde das MBCT-Programm von dem Forscherteam Segal, Williams und Teasdale entwickelt als Rückfallprophylaxe für Menschen mit einer oder mehreren depressiven Episoden in der Vergangenheit. Ähnlich wie beim MBSR ([siehe Abschnitt MBSR](#)) besteht die Gruppentherapie aus acht Sitzungen mit einem zusätzlichen Tag der Achtsamkeit. Eine Sitzung kann 2,5 bis 3 Stunden umfassen. Eine übliche Gruppengröße liegt bei ca. 10 Teilnehmern.

Personen, die schon einmal an einer Depression erkrankt sind, besitzen ein erhöhtes Risiko in belastenden Situationen in alte destruktive Muster zurück zu fallen. Durch die negative Stimmung entsteht verstärktes Grübeln, was wiederum die Stimmung verschlechtert. Hinzu kommen Vermeidungstendenzen, die zu sozialem Rückzug und Isolierung führen. Es beginnt eine Abwärtsspirale, die in einer erneuten Depression enden kann. Die MBCT versucht nicht Menschen mit akuter Depression zu heilen, sondern das Wiederkehren der Erkrankung zu verhindern. Achtsamkeit soll dabei helfen, automatisierte negative Denkmuster frühzeitig zu erkennen und zu beeinflussen.

Zusätzlich werden Informationen und Methoden aus der Kognitiven-Verhaltenstherapie genutzt, welche spezifisch für Depressionen entwickelt wurden. In einem Vorgespräch werden die Abläufe des Programms und mögliche Herausforderungen für die Teilnehmer:innen abgeklärt. Für die Teilnahme ist eine ausreichende Stabilität wichtig, da durch die Meditation auch negative Erfahrungen bearbeitet werden sollen.

Der Kurs beginnt damit, die Programminhalte und die Gruppe kennen zu lernen. Die Konzepte Achtsamkeit, Akzeptanz, Annehmen und Offenheit werden vorgestellt. Als erste Achtsamkeitsübung wird der Body-Scan erlernt. Depressive Menschen haben häufig negative Erfahrungen mit den eigenen Körperempfindungen gemacht oder spüren ihren Körper nur sehr wenig. Durch den Body-Scan sollen eine bessere Körperwahrnehmung und achtsame Haltung zum eigenen Körper kultiviert werden. Die Übung wird in der zweiten Woche fortgesetzt. Es wird auf die Bedeutung des Zusammenhangs zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen eingegangen (Graphik). Durch verhaltenstherapeutische Übungen sollen die Teilnehmer:innen lernen, dass das negative Erleben sich auf mehreren Ebenen abspielt. Beispielweise kann das Gefühl *Unsicherheit*, mit Anspannung im Schulter- oder Nackenbereich auftreten. Dem voraus können (automatische) Gedanken gehen, wie „Werde ich das Schaffen?“ oder „Es wird bestimmt schiefgehen.“ Die Wichtigkeit der Wechselwirkung zwischen diesen drei Ebenen soll hervorgehoben werden, um innere Prozesse differenzierter betrachten zu können. Bis zur nächsten Woche sollen die Teilnehmer:innen Alltagserfahrungen nach Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen protokollieren.

In der dritten Kurseinheit wird das erste Mal die **3-Minuten-Atemraum** präsentiert. Bei dieser Kurzmeditation lernen die Teilnehmer:innen in drei Schritten automatisches Handeln zu stoppen, innezuhalten und eine achtsame Haltung einzunehmen. Die 3-Minuten-Atemraum ist ein wesentlicher Bestandteil von MBCT, denn durch die einfache Anwendung der Meditation können Abwärtsspiralen auch im Alltag leichter erkannt und unterbrochen werden. In der Kursstunde werden zusätzlich achtsame Yogaübungen vorgestellt und das Thema unangenehme Erfahrungen betrachtet.

Ab der vierten Woche wird der Fokus mehr und mehr auf die Depression und die eigenen Risikofaktoren gelegt. Ziel ist es, die persönlichen Reaktionsmuster in herausfordernden Situationen zu erkennen. Als besonders erkenntnisreich habe sich dabei die 40-minütige Sitzmeditation herausgestellt. Durch das lange Stillsitzen treten häufig negative Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen auf. Dies ermöglicht die aufkommenden Herausforderungen direkt bewusst wahrzunehmen und mit Offenheit, Neugierde und Akzeptanz zu begegnen. Die Übung wird in der fünften Sitzung wiederholt.

In der Achtsamkeit sollen Probleme nicht vermieden oder bekämpft werden, sondern stattdessen sollen Schwierigkeiten bewusst, akzeptierend und nicht-wertend betrachtet werden, um eine hilfreiche Lösung zu finden.

In Woche sechs ist das Thema festgefahrene Denkmuster und Grübeln. Die Teilnehmenden sollen selbstkritische und selbstabwertende Gedanken wahrnehmen und hinterfragen. Viele erkennen an sich depressive Denkmuster, wie Katastrophisieren, Schwarz-Weis-Denken oder Übergeneralisieren.

Durch die Achtsamkeitspraxis können die Teilnehmer:innen Abstand zu ihren Gedanken gewinnen und diese nicht mehr als Tatsachen betrachten. Zwischen der sechsten oder siebten Woche von MBCT wird ein Tag der Achtsamkeit eingelegt. Wie beim MBSR verbringen die Teilnehmer:innen diesen Tag in Schweigen. Es soll auf Sprechen, Lesen, Handys oder sonstige Kommunikation verzichtet werden.

Dies ermöglicht die intensive Auseinandersetzung mit den inneren Prozessen. Gleichzeitig können die Gruppenleitung oder die Gruppe, unterstützenden zur Seite stehen, wenn Hilfe benötigt wird. Der Tag ist durch Body-Scan, Yoga-Übungen, Sitz- und Gehmeditation gegliedert. Die Teilnehmer:innen haben so die Gelegenheit, die bisher erlernten Achtsamkeitsfähigkeiten weiter auszubauen.

In der siebten Kurseinheit können die Erfahrungen aus dem Tag der Achtsamkeit in der Gruppe geteilt werden. Dann werden die individuellen Risikofaktoren für einen Rückfall in die Depression exploriert. Eine wichtige Rolle spielen hierbei das Erkennen von Frühwarnzeichen und Selbstfürsorge. Weiter wird auf den Zusammenhang zwischen Stimmung und Körperaktivitäten eingegangen. Der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper soll dabei helfen, selbständig eine positive Stimmung hervorzurufen.

Für die letzte Kurseinheit wird der Verlauf der letzten Wochen rekapituliert und ein Ausblick für die Zukunft besprochen. Die Teilnehmer:innen werden dazu angeregt eigene Strategien zu entwickeln, um Achtsamkeit in ihrem Alltag zu kultivieren. Die Stunde endet mit einer wertschätzenden Abschlussrunde.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede von MBSR und MBCT.

Die Entwickler von MBCT haben sich bei der Strukturierung und den Achtsamkeitsübungen am MBSR-Programm orientiert. In beiden Kursen werden die Grundsätze von Achtsamkeit vermittelt und die Teilnehmer:innen sollen mittels eigener Meditationspraxis neue Lösungsstrategien für den Alltag erlernen.

Im Unterschied von MBSR, richtet sich MBCT speziell an Menschen mit psychischen Störungen in der Vergangenheit. Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Menschen mit ähnlichen Problemen und Erfahrungen in einer Gruppe sind. MBSR wird hingegen häufiger bei starker Stressbelastung oder körperlichen Beschwerden empfohlen. Nichtsdestotrotz verlangt die selbständige tägliche Achtsamkeitspraxis in beiden Programmen ein gewisses Maß an Motivation und Bereitschaft Zeit dafür zu investieren.

Die Wirksamkeit von MBSR und MBCT konnte in mehreren Studien nachgewiesen werden. Mehr Informationen finden sie hier.

Was bezahlt die Krankenkasse?

Achtsamkeitsbasierte Verfahren sind relativ „neu“ und häufig findet sich keine einheitliche Regelung dafür, ob und wann Leistungen von der Krankenkasse übernommen werden. Achtsamkeitsbasierte Interventionen, welche im Rahmen eines anerkannten Psychotherapieverfahrens (Bsp. Kognitive Verhaltenstherapie) zur Behandlung von psychischen Störungen durchgeführt werden, können von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden. Hier sollten allerdings weitere Punkte berücksichtigt werden. Mehr dazu finden sie hier ([Was bezahlt die Krankenkasse?](#)).

Das MBSR-Programm ist in Deutschland ein anerkanntes Präventionsprogramm und kann daher von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Es werden nur MBSR-Kurse von zertifizierten Anbieterinnen finanziert. In der Regel müssen die Teilnehmer:innen den Kurs im Voraus bezahlen und können dann ein Teil des Geldes bei ihrer Krankenkasse zurückerstatten, solange bestimmte Bedingungen

erfüllt sind. Typische Voraussetzungen sind feste Anfangs- und Enddatum des Kurses, sowie mindestens 80% Anwesenheit beim Kurs. Doch auch hier können Regeln für eine Finanzierung je nach Krankenkasse variieren. Es empfiehlt sich vor Beginn des Kurses ihre Krankenkasse zu kontaktieren, ob eine Übernahme der Teilkosten möglich ist. Die Höhe der Finanzierung ist ebenfalls unterschiedlich. Beispielsweise bezuschussen Barmer, TK und DAK-Gesundheit pro Kurs 75 Euro (Stand 10.2021).

Zertifizierte MBSR-Anbieter in ihrer Nähe, können sie in der Gesundheitskurssuche finden:

- TK: <https://www.tk.de/service/app/2009028/gesundheitskurs/einstieg.app>
- BARMER: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/barmer/suche>
- DAK: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/dak/suche>
- AOK: <https://www.aok.de/pk/uni/landingpages/gesundheitsangebote/aok-gesundheitskurse-stressbewaeltigung/>
- Ikk: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/ikk-classic/suche>

Beim MBCT-Programm ist die Sachlage noch weniger eindeutig. Viele Krankenkassen erkennen den Gruppenkurs nicht als Präventionsprogramm an und häufig müssen individuelle Lösungen erst gefunden werden. Es empfiehlt sich ihre Krankenkasse direkt zu fragen, ob in ihrem Fall eine Mitfinanzierung möglich ist.

Stand der Forschung

Die Achtsamkeitsforschung ist zu einem eigenständigen Forschungszweig in der Psychologie herangewachsen. Die Wirksamkeit standardisierte Achtsamkeitsbasierte Methoden, wie MBSR, MBCT, DBT und ACT gelten als empirisch nachgewiesen (Lohmann & Annies, 2016).

In der Übersichtsarbeit von Goldberg, Riordan, Sun und Davidson von 2021* wurde mittels Meta-Analysen der aktuelle Stand der Achtsamkeitsforschung untersucht. Insgesamt wurden 336 Studien mit 30.483 Teilnehmer:innen analysiert. Die Größe der Effekte von Achtsamkeitsbasierter Interventionen schwankten zwischen sehr klein (Kinder und Jugendlichen) bis sehr große Effekte (Patienten mit Angststörungen). Der Hauptteil der Effekte lag im mittleren Bereich im Vergleich zu Personen, die an keiner Behandlung teilgenommen haben.

In Untersuchungen längere Zeit nach der Intervention, ist die Wirkung von Achtsamkeit im kleinen bis moderaten Maß einzuordnen. Im Vergleich zu Personen, welche in derselben Zeit eine andere psychische Behandlung erhalten haben, sind die Effekte achtsamkeitsbasierter Methoden etwas größer oder gleich. Es sollte daher berücksichtigt werden, dass der mediale Hype um Achtsamkeit oft nicht durch die aktuelle Forschungslage gestützt werden kann.

Ein eindeutiger empirischer Beweis, ob Achtsamkeitsbasierte Therapiemethoden besser sind als bisherige Therapiemethoden steht (noch) aus. Nichtsdestotrotz können Achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren eine gute Alternative darstellen für Personen, die nicht von bisherigen Behandlungsmethoden profitieren konnten. Es kann festgehalten werden, dass sowohl die Qualität als auch die Anzahl der Studien zum Thema Achtsamkeit und Gesundheit zunehmen.

Quellen und Links

1. American Mindfulness Research Association (AMRA): <https://goamra.org/>
2. EZfA, MBSR-Ausbildung 2014-2015/8-Wochen-Curriculum Jon Kabat-Zinn Übersetzt von Ulrike Kesper-Grossman 2007, überarbeitet von S. Wiesmann 2014
3. Juchmann, U (2020): Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten, Beltz; 1. Edition, ISBN: 978-3621287357
4. Lohmann, B, Annies, S (2016): Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie, Schattauer 2. Aufl., ISBN: 978-3-608-43182-7
5. Löhmer, C, Standhardt, R (2014): MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen, Klett-cotta, ISBN: 978-3-608-94579-9
6. Margraf, J, Schneider, S (2018): Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 1, Springer; 4. Aufl., Kapitel Achtsamkeit S. 456 - 463, ISBN: 978-3662549100
7. MBSR-MBCT Verband e.V. (Deutschland): <https://www.mbsr-verband.de/>
8. Meibert, P (2016): Achtsamkeitsbasierte Therapie und Stressreduktion MBCT/MBSR (Wege der Psychotherapie), Ernst Reinhardt Verlag, ISBN: 978-3497025909
9. Michalak, J, Heidenreich, T, J. Williams, M G (2012): Achtsamkeit (Fortschritte der Psychotherapie), Hogrefe Verlag; 1. Auflage, ISBN: 978-3801722364
10. *Studie: Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2021). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. Perspectives on Psychological Science, 1745691620968771.