Achtsamkeit

Johannes Michalak
Thomas Heidenreich
J. Mark. G. Williams

2., überarbeitete Auflage

Fortschritte der
Psychotherapie

hogrefe

Achtsamkeit

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Fortschritte der Psychotherapie
Band 48

Achtsamkeit

Prof. Dr. Johannes Michalak, Prof. Dr. Thomas Heidenreich,
Prof. Dr. J. Mark. G. Williams

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief,
Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Johannes Michalak
Thomas Heidenreich
J. Mark. G. Williams

Achtsamkeit

2., überarbeitete Auflage

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Prof. Dr. Johannes Michalak, geb. 1967. Seit 2014 Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke.

Prof. Dr. Thomas Heidenreich, geb. 1966. Seit 2006 Professur „Psychologie für Soziale Arbeit und Pflege“ an der Fakultät Soziale Arbeit, Gesundheit und Pflege an der Hochschule Esslingen.

Prof. Dr. J. Mark G. Williams, geb. 1952. 2003–2013. Professor für Klinische Psychologie an der University of Oxford und Wellcome Principal Research Fellow. 2008–2013 Direktor des Oxford Mindfulness Centre.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

2., überarbeitete Auflage 2022
© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3040-9; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3040-0)
ISBN 978-3-8017-3040-6
https://doi.org/10.1026/03040-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigefügt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Inhaltsverzeichnis

Einführung **1**

1 Beschreibung der Methode bzw. des Behandlungsprinzips **5**
1.1 Darstellung des Therapieprinzips Achtsamkeit 5
1.1.1 Arbeitsdefinition von Kabat-Zinn 5
1.1.2 Definition von Bishop et al. 7
1.2 Darstellung achtsamkeitsbasierter Verfahren 9
1.2.1 Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) 9
1.2.2 Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) 10
1.2.3 Weitere achtsamkeitsinformierte Verfahren 12

2 Theoretischer Hintergrund des Verfahrens **13**
2.1 Differenzielle Aktivierung negativer Kognitionen 14
2.2 Grübeln und diskrepanzbasierte Informationsverarbeitung 16
2.3 Dysfunktionale Identifikation mit Sprache – ein Problem generellerer Art 17
2.4 Wirkungsweise achtsamkeitsbasierter Verfahren 18

3 Indikation und Diagnostik **22**
3.1 Rückfallprophylaxe bei Depressionen 23
3.1.1 Indikation bei ehemals depressiven Patienten 23
3.1.2 Diagnostik bei ehemals depressiven Patienten 27
3.2 Indikation und Diagnostik bei akut depressiven Patienten 29
3.3 Indikation und Diagnostik bei anderen Patientengruppen 30
3.4 Kontraindikationen 31

4 Behandlung **33**
4.1 Achtsamkeitserfahrung des Behandlers 33
4.2 Darstellung der Vorgehensweisen 34
4.2.1 Achtsamkeitsübungen 35
4.2.1.1 Rosinenübung 38
4.2.1.2 Body-Scan 41
4.2.1.3 Sitzmeditation 47
4.2.1.4 Der „Atemraum“ 55

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

4.2.1.5 Achtsamkeitsübungen in Bewegung ... 57
4.2.1.6 Übungen zum achtsamen Sehen und Hören ... 59
4.2.1.7 Informelle Achtsamkeitsübungen ... 60
4.2.1.8 Texte ... 61
4.2.2 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente ... 62
4.2.2.1 Psychoedukation ... 63
4.2.2.2 Kognitive Elemente ... 63
4.2.2.3 Verhaltensbezogene Elemente ... 65
4.3 Effektivität und Prognose ... 69
4.4 Varianten der Methode und Kombinationen ... 71
4.4.1 Achtwöchige MBCT-Kurse ... 71
4.4.2 Einsatz von Achtsamkeit in der Psychotherapie außerhalb standardisierter Programme wie MBCT oder MBSR ... 75
4.4.2.1 Achtsamkeit im Einzelsetting ... 75
4.4.2.2 Einsatz von MBCT im Gruppensetting für andere Störungsbilder ... 78
4.4.2.3 Einsatz von Achtsamkeit bei anderen Störungen im Einzelsetting ... 79
4.5 Umgang mit Schwierigkeiten ... 80

5 Kritische Aspekte im Zusammenhang mit achtsamkeitsbasierten Verfahren ... 86
5.1 Nebenwirkungen von Achtsamkeitsübungen ... 86
5.2 Meditation: Überwindung von Egozentriertheit oder Selbsterhöhung? ... 87
5.3 „McMindfulness“ ... 89

6 Weiterführende Literatur ... 90

7 Literatur ... 90

8 Kompetenzziele und Lernkontrollfragen ... 98
Kompetenzziele ... 98
Lernkontrollfragen ... 99

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Einführung

Im Mittelpunkt dieses Bandes steht Achtsamkeit als therapeutisches Prinzip. Achtsamkeit hat ihre Ursprünge nicht im Bereich der Psychologie, Psychotherapie oder Medizin, sondern in östlichen Meditationswegen. Dabei meint Achtsamkeit ein offenes und nicht wertendes Bewusstsein für die sich im Hier und Jetzt entfaltenden Erfahrungen. Der Dialog dieser beiden „Welten" der empirischen Klinischen Psychologie und der östlichen Meditationswege eröffnet aus unserer Sicht die Möglichkeit einer Bereicherung, zugleich aber auch von Spannungen: Auf der einen Seite das disziplinierte Wahrnehmen der sich in der Gegenwart entfaltenden Erfahrungen, auf der anderen Seite die methodische Disziplin einer auf Intersubjektivität ausgerichteten Klinischen Psychologie.

Die Disziplin der Achtsamkeit wertschätzt vor allem den Zugang zur eigenen ganz konkreten und vollkommen subjektiven Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. Mit Achtsamkeit können wir in Kontakt mit der einmaligen und unwiederbringlichen Qualität jedes Augenblicks treten, und aus der stark ausgeprägten Tendenz unseres Geistes aussteigen, unsere Erfahrungen in Konzepte und damit in Verallgemeinerungen zu gießen. Es geht also um die Lebendigkeit und Wahrheit des jeweils augenblicklich Gegenwärtigen.

Die empirisch-wissenschaftliche Psychologie beschreitet einen anderen Weg auf der Suche nach Wahrheit. Auf diesem Weg geht es gerade darum, den Einfluss des Subjektiven auf die Gewinnung und Interpretation von Daten und damit für die Beurteilung von theoretischen Modellen oder – im speziellen Fall der Klinischen Psychologie – der Wirksamkeit von Psychotherapie möglichst zu minimieren. Der Wert, der hier angestrebt wird, besteht darin, Aussagen treffen zu können, die im Idealfall möglichst wenig durch die oft dokumentierten Verzerrungen des Beobachters und des Forschers[1] beeinflusst werden. Nicht Vorurteile, Wunschvorstellungen, individuelle oder kollektive Präferenzen oder handfeste Interessen sollen die Aussagen über den Gegenstand (z. B. ein Psychotherapieverfahren oder Therapieprinzip) „kontaminieren", sondern es sollen möglichst gut intersubjektivierbare Aussagen getroffen werden. Dies soll durch eine methodische Disziplin erreicht wer-

1 Zugunsten einer besseren Lesbarkeit verwenden wir im Text in der Regel das generische Maskulinum. Diese Formulierungen umfassen gleichermaßen alle Geschlechter (m/w/d). Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung. Wenn möglich, wurde eine geschlechtsneutrale Formulierung gewählt.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

den, in der subjektive Einflüsse auf Beobachtung, Datengewinnung und Interpretation minimiert werden.

Kreative Spannung zwischen wissenschaftlicher Forschung und Achtsamkeitsdisziplin

Für einen angemessenen Umgang mit der Spannung zwischen den Polen wissenschaftlicher Forschung und Achtsamkeitsdisziplin erscheint uns wichtig, nicht vorschnell in die eine oder andere Richtung aus dieser Spannung ausbrechen zu wollen, sondern in die „kreative Energie" dieser Spannung zu vertrauen. Unsere Hoffnung ist es, dass diese kreative Energie zu neuen Möglichkeiten des Verständnisses und der Behandlung psychischer Störungen beiträgt. Die Ergebnisse der Forschung zu achtsamkeitsbasierten Ansätzen sind in dieser Hinsicht ermutigend. Gerade bei Patienten mit schwierigen Störungsverläufen haben achtsamkeitsbasierte Ansätze, wie Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT; Segal, Williams & Teasdale, 2013; vgl. Kapitel 1.2.2), die therapeutischen Möglichkeiten erweitert. Hier sind zuerst Patienten mit rezidivierenden depressiven Störungen zu nennen. Die Indikation für die Durchführung von MBCT bei Patienten, die akut *nicht* mehr depressiv sind, aber bereits mehrere depressive Episoden erlebt haben und somit ein hohes Rückfallrisiko aufweisen, ist mittlerweile empirisch gut abgesichert (vgl. Kapitel 1.2.2 und Kapitel 4.3). Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse aktueller Metaanalysen (Goldberg et al., 2018; Khoury et al., 2013), dass achtsamkeitsbasierte Verfahren und insbesondere MBCT auch bei akuten psychischen Störungen wie Depressionen und Angststörungen sowie bei Gesunden (Khoury et al., 2015) positive Effekte zeigt (vgl. Kapitel 2.2 und Kapitel 4.3). Ein Schwerpunkt des vorliegenden Bandes wird aufgrund der guten theoretischen und empirischen Fundierung auf der Darstellung von MBCT liegen.

Im vorliegenden Band möchten wir aber auch einen Schritt weiter gehen und Ergebnisse darstellen, die Hinweise darauf liefern, welche Wirkmechanismen bei achtsamkeitsbasierten Verfahren eine Rolle spielen (Gu et al., 2015). Ein Verständnis der Wirkmechanismen kann (ganz in der Tradition der Verhaltensanalyse) wichtige Hinweise darauf liefern, in welchen Bereichen achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren und einzelne achtsamkeitsbasierte Therapieelemente auch bei Patienten eingesetzt werden können, die nicht in den derzeit empirisch abgesicherten spezifischen Indikationsbereich von MBCT fallen. Wir werden ein theoretisches Modell über die Wirkungsweise von Achtsamkeit vorstellen und daraus mögliche Indikationen ableiten. Aus der Perspektive dieses Modells – und aus unserer klinischen Erfahrung und der Erfahrung anderer Therapeuten, die mit dem Achtsamkeitsprinzip gearbeitet haben – erscheint die Integration von Achtsamkeit vor allem dann sinnvoll, wenn Patienten unter ungünstigen, sich wiederholenden Gedanken (unconstructive repetitive thoughts; Everaert & Joorman, 2019; Watkins, 2008) leiden. Beispiele für solche Phänomene sind: *Grübeln* (rumination; Nolen-Hoeksema, 1991; Papageorgiou & Wells, 2003), bei dem sich Personen in ausgeprägter Weise in Gedanken über ihre Stimmung oder Symptome, deren

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Ursachen und Konsequenzen verfangen, oder *Sorgen* (worry; z. B. Borkovec, Ray & Stober, 1998), also Ketten von Gedanken oder inneren Bildern, die um mögliche *zukünftige* Katastrophen, Probleme oder Unsicherheiten kreisen. Gemeinsam ist allen diesen Phänomenen, dass Denken als Versuch der Problemlösung eingesetzt wird – obwohl es häufig dysfunktionale und ungünstige Auswirkungen hat. Dieses Denken verselbstständigt sich im Laufe der Zeit dann immer mehr und wird zunehmend als unkontrollierbar erlebt. Ungünstige, sich wiederholende Gedanken lassen sich dabei übergreifend bei einer Reihe von Störungen wie beispielsweise Depressionen, Generalisierten Angststörungen, Sozialen Angststörungen, Posttraumatischen Belastungsstörungen oder Somatoformen Störungen beobachten. Sie stellen also transdiagnostische Prozesse dar (Harvey, Watkins & Mansell, 2004), die bei der Aufrechterhaltung unterschiedlicher Störungsbilder relevant sein können. Darüber hinaus erscheint uns die Integration von achtsamkeitsbasierten Elementen dann sinnvoll, wenn bei Patienten der Wunsch deutlich wird, einen intensiveren und lebendigeren Kontakt zum Hier und Jetzt zu bekommen. Häufig sind das gerade solche Patienten, die unter den oben genannten Phänomenen wie Grübeln oder Sorgen leiden. Dieser Wunsch kann aber auch unabhängig von diesen Phänomenen bei Patienten vorhanden sein und sollte unserer Meinung nach im Sinne einer Ressourcenaktivierung ernst genommen werden.

Indikation bei Störungsbildern mit sich wiederholenden Gedanken

Da für viele Störungsbilder, bei denen ungünstige sich wiederholende Gedanken auftreten, bereits gut evaluierte Behandlungsvorschläge vorliegen, sehen wir eine Indikation für achtsamkeitsbasierte Verfahren vor allem bei solchen Patienten, denen mit den derzeitigen Behandlungsangeboten nicht ausreichend geholfen werden konnte. Zusätzlich können aus unserer Sicht einzelne achtsamkeitsbasierte Therapieelemente mit bereits bestehenden Behandlungsmöglichkeiten kombiniert werden (vgl. Kapitel 4.4.2.3). Dies sollte allerdings nur dann erfolgen, wenn diese in eine angemessene Gesamtkonzeption und Therapieplanung (Schulte, 1996) integriert sind.

Wie oben bereits angemerkt, kann es neben der kreativen Energie, die die Spannung zwischen Achtsamkeit und empirisch-wissenschaftlicher Psychologie entfalten kann, auch zu problematischen Versuchen kommen, vorschnell aus dieser Spannung aussteigen zu wollen. Eine Verkürzung des Achtsamkeitsprinzips besteht aus unserer Sicht darin, dass achtsamkeitsbasierte Therapien von Behandlern durchgeführt werden, die selbst nur über einen eingeschränkten persönlichen Erfahrungshintergrund mit der Integration von Achtsamkeit in das eigene Leben verfügen (Michalak, Steinhaus & Heidenreich, 2020). Für die Vermittlung von Achtsamkeit gilt Ähnliches wie für jemanden, der ein Musikinstrument spielen möchte: Nicht durch das Lesen von theoretischen Texten über Akustik oder Musik werde ich zu einem guten Musiker, sondern nur durch die eigene geduldige Praxis unter der Anleitung eines erfahrenen Lehrers (Michalak et al., 2019).

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Auf der anderen Seite besteht eine Verkürzung der wissenschaftlichen Prinzipien darin, das Achtsamkeitsprinzip zu unkritisch als „Allheilmittel“ einsetzen zu wollen. Auch wenn es wichtig ist, eigene positive Erfahrungen mit Achtsamkeit gemacht zu haben, um dieses Prinzip glaubhaft zu verkörpern, kann nur eine therapeutische Praxis, die sich durch wissenschaftliche Befunde informieren lässt, der Gefahr eines „überbegeisterten“ Umgangs mit diesem Prinzip entgehen, der die Grenzen und differenzierenden Aspekte der Integration des Achtsamkeitsprinzips im therapeutischen Kontext außer Acht lässt.

In den folgenden Abschnitten dieses Bandes werden wir zuerst die Methode bzw. das Therapieprinzip Achtsamkeit genauer beschreiben (vgl. Kapitel 1 zur Definition, zu historischen Hintergründen und für einen kurzen Überblick über achtsamkeitsbasierte Verfahren). In Kapitel 2 werden wir einen anwendungsbezogenen Überblick über die theoretischen Hintergründe achtsamkeitsbasierter therapeutischer Arbeit geben. Dabei wird die Herausarbeitung eines Modells unterschiedlicher mentaler Zustände (modes of mind) zentral sein. In Kapitel 3 werden Fragen der Indikation und Diagnostik behandelt. Der Schwerpunkt des Bandes wird dann auf der Darstellung der Behandlungsmethoden liegen (vgl. Kapitel 4). Dabei wird das Vorgehen bei einzelnen Achtsamkeitsübungen beschrieben und Varianten der Integration des Achtsamkeitsprinzips in die therapeutische Arbeit vorgestellt. In Kapitel 5 diskutieren wir einige kritische Aspekte im Kontext von Achtsamkeit.

Unser Dank gilt den vielen Personen, die uns in den letzten Jahren unterstützt und ermutigt haben und so auch die Entstehung des vorliegenden Bandes ermöglicht haben. Unser besonderer Dank gilt Thorsten Barnhofer von der Universität Surrey für seine wertvollen Rückmeldungen zum Manuskript und Petra Meibert für wichtige Hinweise zur praktischen Anwendung von Achtsamkeitsübungen.

Insgesamt hoffen wir, dem Leser mit dem vorliegenden Band eine Lektüre liefern zu können, die sowohl für seine therapeutische Arbeit aber auch für ihn ganz persönlich eine Bereicherung darstellt.

Witten, Esslingen und Oxford,
Sommer 2021

Johannes Michalak, Thomas Heidenreich und
J. Mark G. Williams

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

1 Beschreibung der Methode bzw. des Behandlungsprinzips

Im Folgenden wird zunächst die Methode bzw. das Therapieprinzip Achtsamkeit genauer beschrieben, anschließend folgt ein kurzer Überblick über achtsamkeitsbasierte Verfahren.

1.1 Darstellung des Therapieprinzips Achtsamkeit

1.1.1 Arbeitsdefinition von Kabat-Zinn

Der beste Zugang zum Thema Achtsamkeit ist die eigene Erfahrung mit der Praxis von Achtsamkeit. Nähert man sich dem Thema auf sprachliche Weise, stößt man im Bereich der Psychologie vor allem auf zwei Arbeitsdefinitionen. Hier ist zum einen die Definition von Kabat-Zinn (1990/2013) zu nennen.

Achtsamkeit nach Kabat-Zinn

Definition: Achtsamkeit nach Kabat-Zinn (1990)

Kabat-Zinn beschreibt Achtsamkeit als eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung, die durch folgende Aspekte gekennzeichnet ist: „present moment, on purpose and non-judgemental".

Hilfreich für das Verständnis dieser Charakteristika von Achtsamkeit ist es, wenn man sich vor Augen führt, wie unsere Aufmerksamkeit im Alltag häufig ausgerichtet ist. Wer achtsam ist, wird sehr schnell feststellen, dass wir nur recht selten in lebendigem Kontakt mit den unmittelbaren Erfahrungen des Hier und Jetzt sind. Stattdessen beschäftigen wir uns häufig gedanklich mit der Vergangenheit oder der Zukunft, hängen Tagträumen nach oder beschäftigen uns mit abstrakten Gedankengebäuden. Unter einer achtsamen Aufmerksamkeitslenkung *auf den aktuellen Moment* wird demgegenüber verstanden, dass den derzeit vorhandenen Bewusstseinsinhalten (Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen) Aufmerksamkeit geschenkt wird. In einer klassischen Achtsamkeitsübung – der Atemmeditation, die wir in Kapitel 4.2.1.4 ausführlich beschreiben – wird beispielsweise der Atem als Fokus der Aufmerksamkeit achtsam begleitet. Die Aufgabe bei dieser Übung

1. Aufmerksamkeitslenkung auf die im aktuellen Momenten vorhandenen Bewusstseinsinhalte

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Michalak, Heidenreich und Williams: Achtsamkeit (ISBN 9783840930409). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.