

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: Veränderungs- prozesse 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 Entwick- lungen	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			
	Gleichschwebende Aufmerksamkeit und freies Assoziieren	37	3.1	Einleitung	53
	Therapie als Oszillieren zwischen Anfängergeist und Expertise	38	3.2	Achtsamkeit als »Common Factor« aller Psychotherapien	53
	Das implizite Wissen – The Boston Change Process Study Group	39	3.3	Wirkmechanismen der Achtsamkeit – ein Überblick	54
2.6.2	Verhaltenstherapeutische Tradition	40	3.3.1	In der buddhistischen Psychologie fundierte Konzepte	54
	Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie	40		Sieben Grundannahmen zur Geistesschulung	54
	Dialektisch-Behaviorale Therapie	41		Klarheit, Konzentration und Gleichmut	55
	Akzeptanz- und Commitment-Therapie	41		Verringerung der mentalen Proliferation	55
2.6.3	Humanistische Tradition	43	3.3.2	Welche Wirkmechanismen finden sich in der Forschungsliteratur?	56
	Personzentrierte Psychotherapie	44	3.3.3	Die Achtsamkeit des Psychotherapeuten als Wirkmechanismus	57
	Experiencing und Focusing	45	3.4	Der erste Wirkfaktor: Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung	58
	Gestalttherapie	46	3.4.1	Grundsätzliches zur therapeutischen Beziehung	58
2.6.4	Systemische Tradition	47		Was wirkt in der therapeutischen Beziehung?	58
2.6.5	Hypnosepsychotherapie	47		Drei Ebenen der therapeutischen Beziehung	60
2.7	Wirkfaktoren im Gruppensetting	49	3.4.2	Therapeutische Präsenz	60
2.8	Wozu üben? Die Praxis der Achtsamkeit	49		Gegenwärtigkeit	61
2.8.1	Atembeobachtung	51		Präsenz als Wirkkomponente	61
2.8.2	Etikettieren	51		Komponenten der therapeutischen Präsenz	62
2.8.3	Durchwandern des Körpers	51		Präsenz in der Psychotherapie	62
2.8.4	Informelle Praxis für Psychotherapeuten	52		Wege zur Präsenz	64
2.9	Fazit	52		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 mitfühlende 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-Distress.	81	3.6.1	Der Innere Beobachter	107
	Akzeptanz eigener innerer Anteile	81		Das beobachtende Selbst.	108
				Der Zeuge.	108
				Der verborgene Beobachter	109
3.5	Der zweite Wirkfaktor:		3.6.2	Disidentifikation und ähnliche	
	Aufmerksamkeitssteuerung.	82		Prozessbeschreibungen.	109
3.5.1	Der Affengeist: Die Automatismen der			Disidentifikation.	110
	Aufmerksamkeitssteuerung	83		Therapeutische Ich-Spaltung	111
3.5.2	Objekte der Aufmerksamkeit	84		Perspektivenwechsel und	
	Die vier Grundlagen der			Reperceiving	111
	Achtsamkeit.	84			
	Fünf Foci der Aufmerksamkeit	85			
	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 korrigie- rende 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 Denk- maschine	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 Sinnggebung	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 Wirk- komponente	149

3.9.6	Wertebewusstheit als Wirkkomponente.	150		
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. Teil: Hakomi – die umfassende Anwendung von Achtsamkeit in der psychodynamischen Einzelpsychotherapie			
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 lösungs-	
4.4.12 Loving Presence lernen	192	orientierte Haltung	233
4.5 Folgen und Führen	192	Die forschende Haltung	233
4.5.1 Primat des Folgens	193	4.8.2 Experimentelles Vorgehen.	234
4.5.2 Führung durch Aufmerksamkeits-		4.8.3 Experimente	235
steuerung	196	Sonden	235
4.5.3 Fokus Selbstorganisation	199	Passives Abnehmen.	238
4.5.4 Achtsames Beobachten und die		Aktives Abnehmen	239
identifizierte Reaktion.	201	Verbales Abnehmen	240
4.5.5 Das Zusammenspiel von Folgen und		Verlangsamten und Wiederholen	240
Führen	205	Andere Formen des Experimen-	
4.6 Kultivierung der Achtsamkeit	205	tierens.	240
4.6.1 Der lange und der kurze Weg	206	4.8.4 Barrieren	242
4.6.2 Eingebettetes Vorgehen	207	4.9 Lernen und Integration	243
4.6.3 Explizites Vorgehen.	208	4.9.1 Die Aktualisierung prägender	
4.6.4 Hausaufgaben und Trainings-		Erfahrungen.	243
programme	211	4.9.2 Veränderung durch Lernen	244
4.6.5 Gesprächsführung	211	4.9.3 Erfahrungslernen im Reich des	
4.6.6 Tracking.	212	Impliziten.	246
4.6.7 Contacting.	215	4.9.4 Regression und Progression	247
4.6.8 »Persönlichkeitsanteile« ansprechen. .	217	4.9.5 Disidentifikation als Wirkfaktor.	249
4.7 Achtsame Exploration des		4.9.6 Integration als Modell für Wachstum	
Unbewussten	219	und Heilung.	251
4.7.1 Vertiefung durch Accessing.	220	4.10 Übertragung und interpersonale	
4.7.2 Accessing-Fragen	221	Systeme	251
4.7.3 Zugang zu prägenden Erfahrungen.	222	4.10.1 Zwei Menschen im Zusammenspiel.	251
4.7.4 Modalitäten.	223	4.10.2 Entwicklung durch Verwicklung	253
4.7.5 Noch einmal die Teile	225	4.10.3 Die Persönlichkeit des Therapeuten	254
4.7.6 Der Körper.	229	4.10.4 Häufige Muster der Verwicklung.	254
4.7.7 Erfahrung und Bedeutung.	231	4.10.5 Joots	256
		4.11 Fazit: Integration der	
		Wirkfaktoren	257

5. Teil: Störungsspezifische Anwendungen der Achtsamkeit		6.3	Achtsamkeit in der Psychotherapieausbildung.....	280
5.1	Einleitung	6.4	Achtsamkeit zur Gesundheitsförderung bei Psychotherapeuten	281
5.2	Exkurs: Die Vielfalt der achtsamkeitsbasierten Programme.....	7. Teil: Kritik, Grenzen und Gefahren der Anwendung von Achtsamkeit in der Psychotherapie		
5.3	Depression	7.1	Einleitung	283
5.4	Angst	7.2	Kritik am Transfer buddhistischer Konzepte in die moderne Medizin.....	283
5.5	Borderline-Persönlichkeitsstörungen	7.3	Die Anforderungen an die Therapeuten.....	285
5.5.1	Grundlagen der DBT	7.4	Voraussetzungen zur Anwendung von Achtsamkeit in der Therapie	285
5.5.2	Wirkfaktoren in der DBT	7.5	Individuelle Nebenwirkungen und Gefahren.....	286
5.6	Alkoholabhängigkeit	7.6	Anforderungen an die Klienten und Kontraindikationen	288
5.7	Schmerz.....	7.7	Gefahr des »Spiritual Bypassing«	288
5.8	Psychosen	6. Teil: Die Achtsamkeit des Psychotherapeuten		
5.9	Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Glück	6.1	Einleitung	278
6. Teil: Die Achtsamkeit des Psychotherapeuten		6.2	Sind achtsame Therapeuten wirksamer?.....	278

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