

Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie

Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download

Bearbeitet von
Bettina Lohmann, Susanne Annies

2. 2016. Taschenbuch. ca. 168 S. Paperback
ISBN 978 3 7945 3182 0
Format (B x L): 12 x 18,5 cm
Gewicht: 201 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Verhaltenstherapie](#)

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.

Geleitwort

Der Verhaltenstherapie wird seit einiger Zeit eine wellenförmige Entwicklung zugeschrieben.

Nachdem die ausschließlich auf beobachtbares Verhalten bezogene behavioristische Verhaltenstherapie in den 1950er- und 60er-Jahren konsequent die bis heute geltende enge Anbindung des Verfahrens an die empirischen Wissenschaften eingeführt hatte, brachte in den 1970er-Jahren die Kognitive Verhaltenstherapie eine fundamentale Öffnung für innere psychische Prozesse; parallel entwickelte sich als Vermittler zwischen Kognitiver Verhaltenstherapie und Körpermedizin die Verhaltensmedizin. Wenn nun mit der aktuellen achtsamkeits- und akzeptanzfundierten Verhaltenstherapie explizit auch emotionale und wertebezogene Aspekte in das Rational aufgenommen werden, sind damit alle vier Reaktionsebenen berücksichtigt. Eigentlich kann man deshalb darauf verzichten, dem Verfahrensnamen Verhaltenstherapie einzelne Attribute hinzuzufügen, es handelt sich hierbei einfach um – Verhaltenstherapie. Dieses psychologische und wissenschaftlich begründete Therapieverfahren integriert mittlerweile klassische respondente und operante (1. Welle), kognitive und verhaltensmedizinische (2. Welle), achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Techniken und Methoden (3. Welle).

Mit der Gruppe der achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Interventionen schließt sich somit eine letzte große Lücke im verhaltenstherapeutischen Rational. Dies lässt sich gut an den Schritten des Problemlösealgorithmus verdeutlichen. Verhaltenstherapeuten leiten ihre Patienten nach einer Problemanalyse traditionell zur Zielableitung und führen diese dann an Methoden heran, die ihnen einen zielführenden Lernprozess ermöglichen. Je nach diagnostizierter Störung stehen den Behandlern dafür mittlerweile gut nutzbare evidenzbasierte und zum Teil auch manualisierte Behandlungsempfehlungen

lungen zur Verfügung. Der pragmatische Weg mit den Teilschritten „Problemerkennung und -analyse, Zielableitung und Mittelplanung, Planrealisierung und Neubewertung“ erschließt sich leicht dem gesunden Menschenverstand. Was im gesunden Lebensalltag gut funktioniert, muss für die Bearbeitung krankheitswertiger psychischer Probleme allerdings um das klinische Modul der achtsamkeitsbasierten Interventionen ergänzt werden.

Patienten sind innerhalb ihrer Angstkreisläufe, depressiven Grübelschleifen, verzweifelten Zwangsabsicherungen tief verwickelt in hochautomatisierte idiosynkratische Prozesse. Durch demoralisierende Bewertungen und aussichtslose Notlösungen steigern sie sich immer weiter in ihre Not hinein. Um sich von solchen erschöpfenden „Mehr-desselben“-Kämpfen zu lösen und um mit einem hinreichenden Commitment den geordneten Weg zur aktiven Problemlösung einschlagen sowie dann auch beibehalten zu können, benötigen sie therapeutische Hilfestellungen. Sei es beim Erkennen von Frühzeichen depressiver oder suchtbezogener Automaten, sei es bei der achtsamen Distanzierung von bereits ablaufenden Reaktionsketten, dem Übergang vom dysfunktionalen Autopilot-Modus zur zielorientierten Selbststeuerung und letztlich der wertbezogenen Beurteilung, was die selbst bewirkten emotionalen Konsequenzen persönlich für den Patienten bedeuten – grundsätzlich benötigen alle Schritte des verhaltenstherapeutischen Problemlöseweges achtsame Einfügungen.

Das Angebot achtsamkeitsbasierter Methoden soll keineswegs einem kreativistischen Eklektizismus das Wort reden. Grundsätzlich bleibt das Strukturmodell des verhaltensanalytisch unterlegten und verlässlich evaluierten Problemlöseprozesses das Geländer seriösen verhaltenstherapeutischen Arbeitens – es wird nur ausdrücklich ergänzt durch den missing link der achtsamkeitsbasierten Interventionen. Das vorgelegte Buch stellt Verhaltenstherapie-Praktikern einen theoriefundierten Handlungsleitfaden für die Durchführung von achtsamkeitsbasierten Interventionen zur Verfügung. Der Ein-

satz dieser Techniken erfolgt auf der Grundlage verhaltenstherapeutischer Grundprinzipien, wird transparent auf die Behandlung häufiger Störungsbilder bezogen und an einem plastischen Fallbeispiel illustriert. In gebotener Sachlichkeit schildern Lohmann & Annie die Möglichkeiten und Grenzen achtsamkeitsbasierter Interventionen in der Verhaltenstherapie. Diesem Buch ist aus meiner Sicht als Verhaltenstherapie-Anwender und als Ausbilder von Verhaltenstherapeuten ausdrücklich eine erfolgreiche Verbreitung zu wünschen.

Bernd Ubben

Institutsleiter der Dresdner Akademie für Psychotherapie