

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Quelle für Resilienz

Prof. Dr. Götz Mundle

Zentrum für Seelische Gesundheit - Berlin Kurfürstendamm



Zentrum für Seelische Gesundheit

Oberberg City Berlin-Kurfürstendamm

- Tagesklinik und Ambulanz
- Depression, Burnout, Angst, Trauma, Sucht
- Innovatives achtsamkeitsbasiertes Konzept mit täglichen Achtsamkeitsübungen von Patient und Therapeut
- Individuelles und Intensives Psychotherapiekonzept mit täglichen Einzel- oder Gruppengesprächen



Alan Marlatt 1941 – 2011



www.zfsg-berlin.de



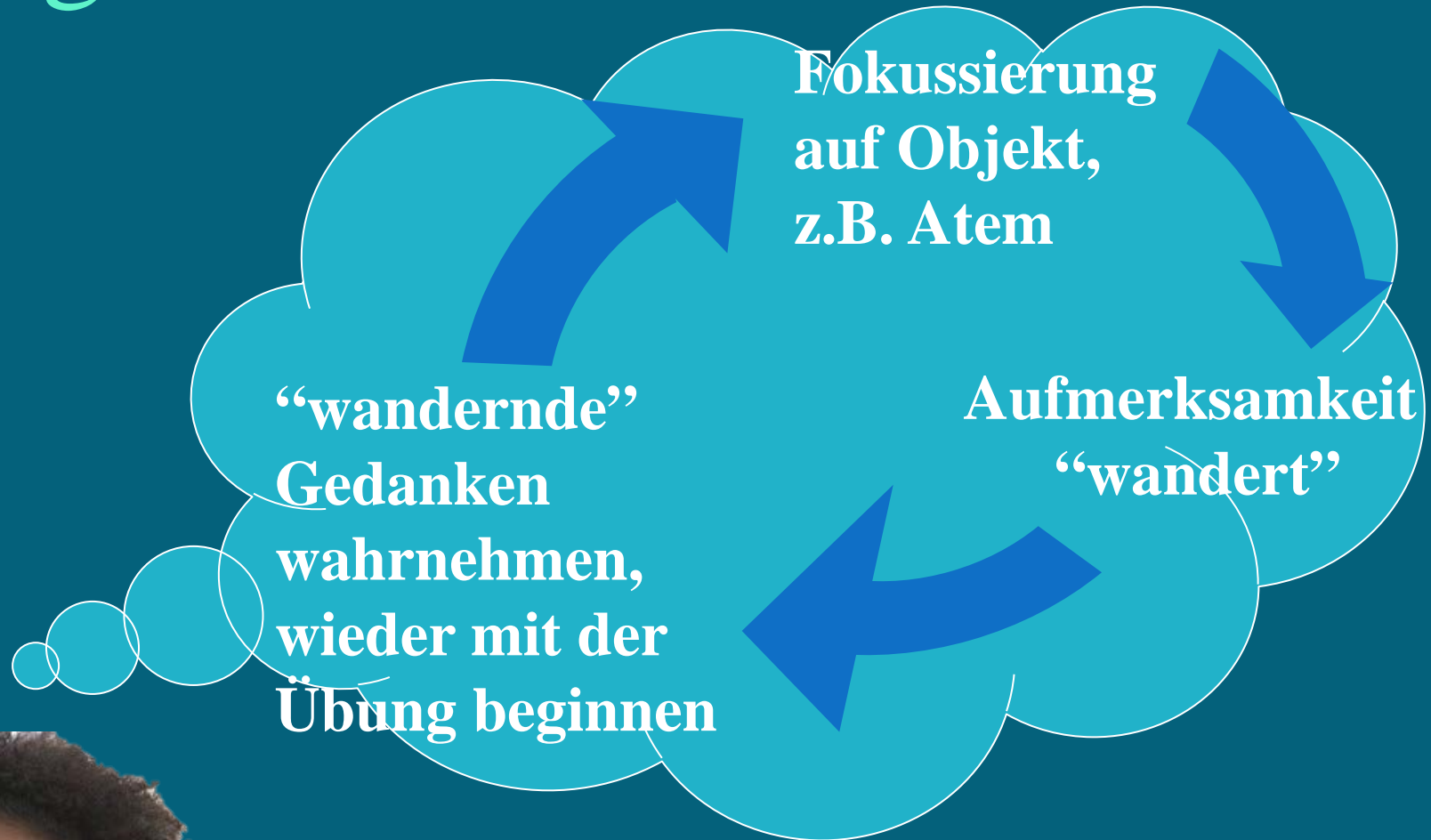
Definition Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit auf eine besondere Art auszurichten und zu nutzen. Dabei soll Achtsamkeit soll

- absichtsvoll
- nichtwertend
- und auf den gegenwärtigen Moment gerichtet sein

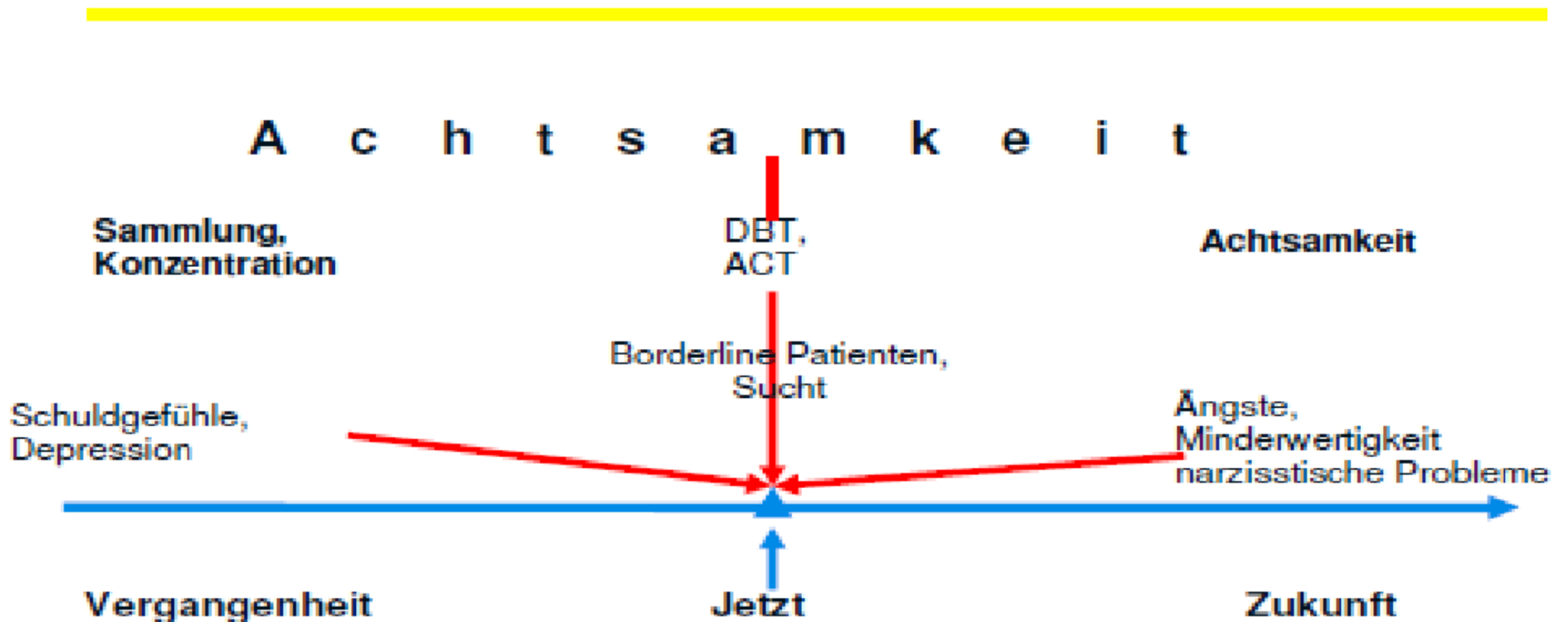
John Kabat-Zinn

Übung der Achtsamkeit



"Wenn die Aufmerksamkeit hundertmal "wandert", bringe sie einfach hundertmal zurück"

Achtsamkeit und Zeit



Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention (MBRP)

- Strukturiertes Programm
- Verbindet Meditation mit Techniken der Rückfallprävention
 - Auf der Basis der MBSR und MBCT Programme
 - 8 Wochenprogramm mit täglicher Übungspraxis
 - Elemente von MBRP
 - formale Achtsamkeitsübungen
 - informelle Übungen im Alltag
 - Rückfall Strategien
- Therapeuten haben eigene Meditationspraxis

Achtsamkeits Praxis



Formal

- Body Scan
- Sitz (Atem) Meditation
- Geh Meditation
- Achtsame Bewegung
- Berg Meditation
- “Metta” (Mitgefühl) Meditation

Informell

- Achtsamkeit im Alltag
- “Nüchtern” Atmen
- Wellen Reiten

Achtsamkeit in unterschiedlichen Psychotherapieverfahren

als Ergänzung

als Basis

+ Achtsamkeit

+ Psychotherapie

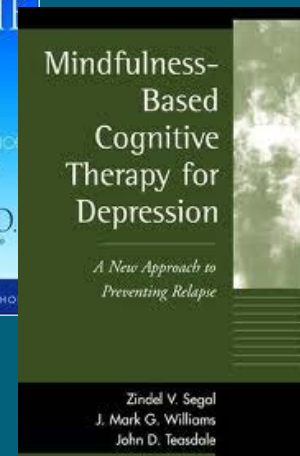
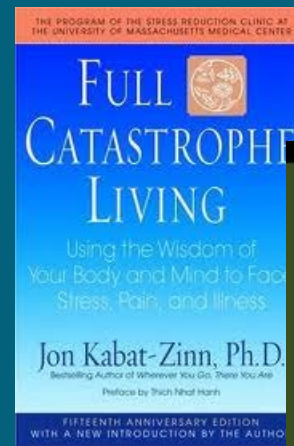
Psychotherapie

Achtsamkeit

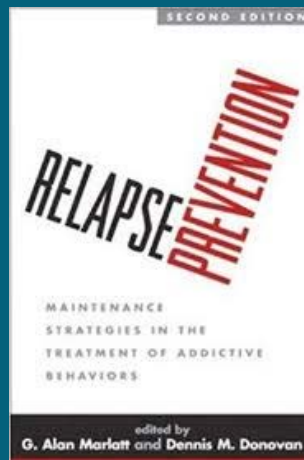


Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)

Integration

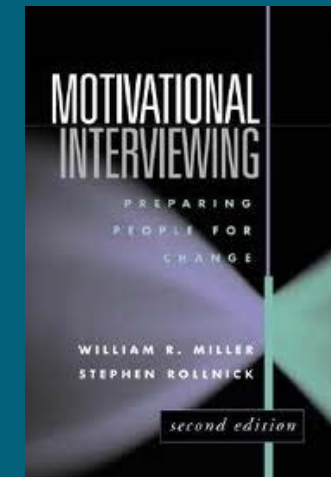


Achtsakeits
therapien



Rückfall
Präverntion

Motivations
therapie



Ziele des Programms

- Erhöht achtsame Wahrnehmung von Rückfallauslösern
- Unterbricht automatisiertes Rückfallverhalten
- Wechsel von „Autopilot“ zu achtsamer Wahrnehmung und bewusster Reaktion
- Erhöht Stresstoleranz, vermindert Notwendigkeit der Stressbewältigung mit Alkohol als Selbstmedikation
- Akzeptanz des Hier und Jetzt, verhindert Fixierung auf Suchtmittel
- Verbesserung des sozialen Netzwerkes

MBRP Sitzungen

Woche 1: Autopilot und Rückfall

Woche 2: Achtsame Wahrnehmung von Auslösern
und Suchtmittelverlangen

Woche 3: Achtsamkeit im Alltag

Woche 4: Achtsamkeit in Risikosituationen

Woche 5: Akzeptanz und bewusstes Verhalten

Woche 6: Ein Gedanke ist ein Gedanke ist ein Gedanke

Woche 7: Selbstfürsorge und ausgewogener Lebensstil

Woche 8: Soziale Unterstützung und weiteres Üben

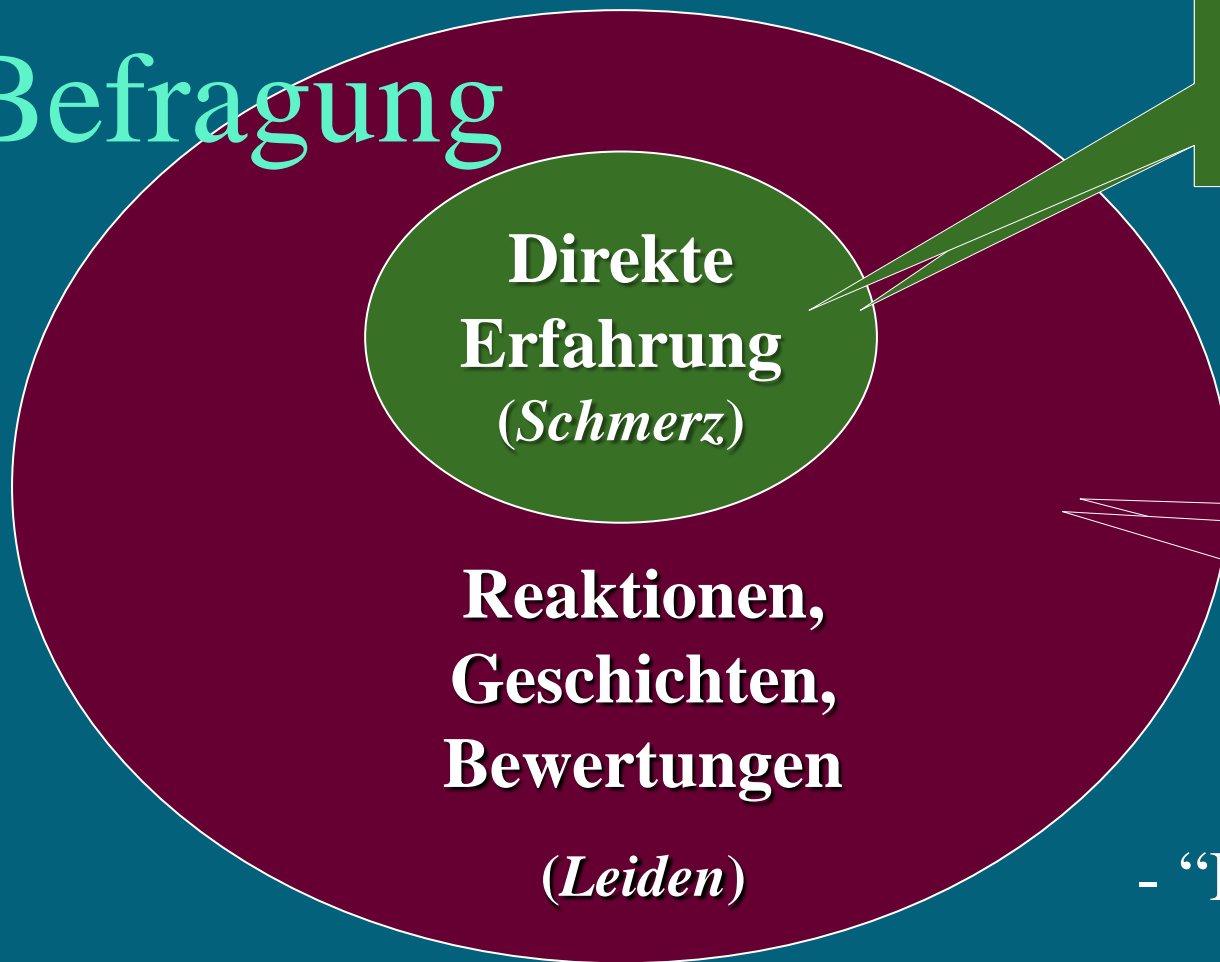


Aufmerksamkeit,
Präsenz

Achtsamkeit,
Akzeptanz und
Rückfall

Lebensstil,
soziale
Unterstützung

Intention der Befragung



Negative Affekte
(Depression, Angst)

“Ich halte das nicht aus, ich muss trinken”

- “Beziehung” zu Craving, Rückfall, Genesung

- Nicht bewertend

“NÜCHTERN” Atmen

Innehalten

Beobachten

Atmen

Erweitern

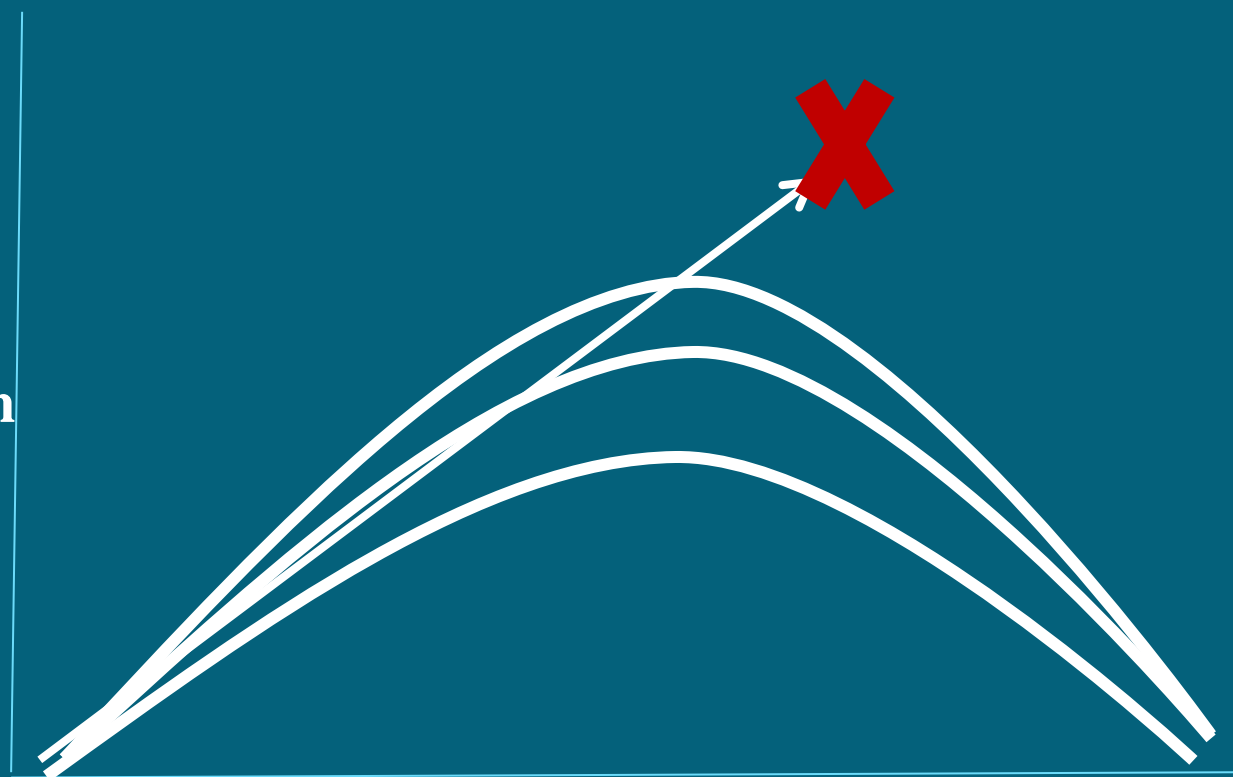
Bewusst Reagieren

Wellen Reiten



Die Intensität des Suchtdrucks (“aus”-halten, auch wenn er zunimmt, mit dem Atem darauf wie auf einer Welle surfen, darauf vertrauen, dass die Intensität ganz natürlich ohne eine Handlung nachlässt

Verlangen

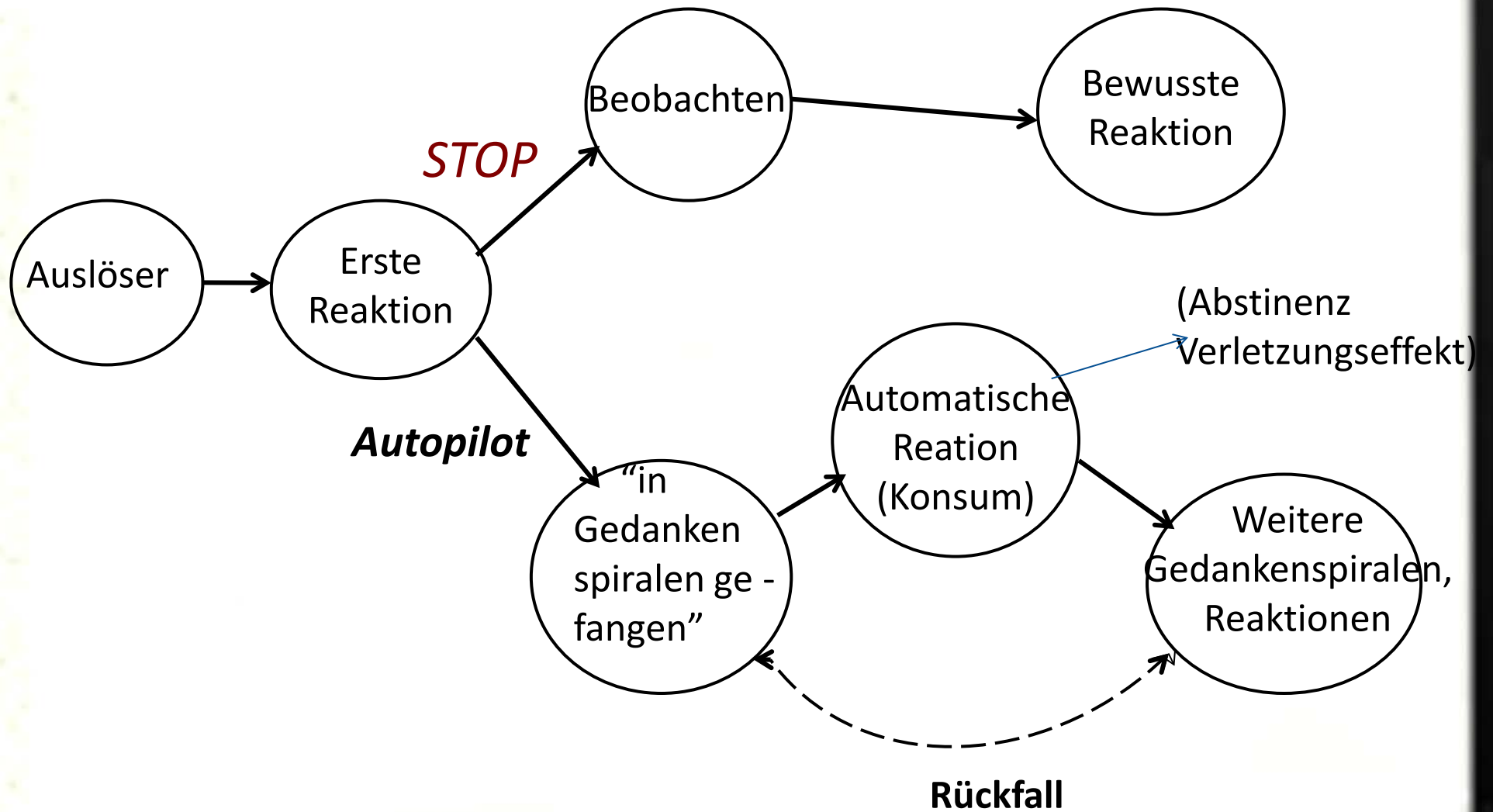


Zeit

Bewusste Wahrnehmung von Auslösern

Situationen/ Auslöser	Welche Körperempfin- dungen haben Sie erlebt?	Stimmung, Gefühle?	Gedanken	Was haben Sie getan?
<p>Meine Freundin stresst mich wegen Geld</p>	<p>Druck auf der Brust, erhöhter Puls, nasse Hände, inneres Zittern</p>	<p>Angst, Ärger, Verletzung</p>	<p>“Schluss, ist mir alles egal” “Ich halte das nicht aus” “Ich brauche dringend Alkohol”</p>	<p>Lauter geworden, Die Tür zugeschla- gen</p>

Rückfall Prozess





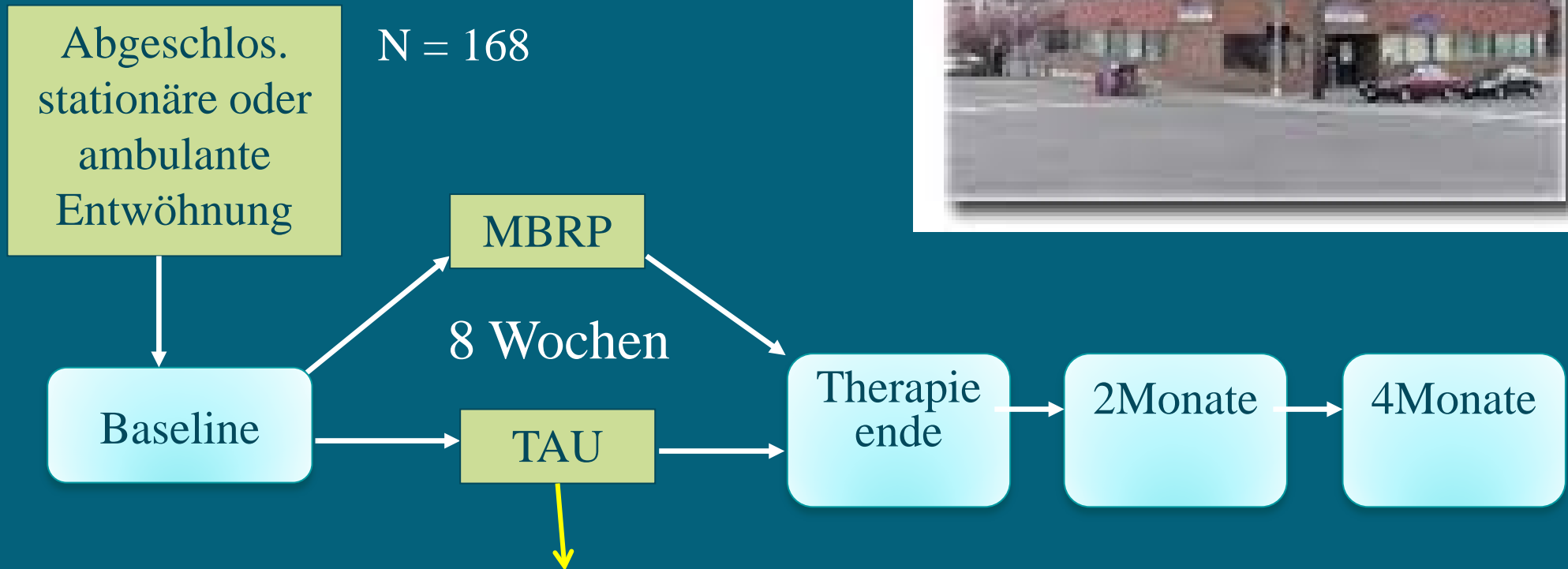
- Signifikante Reduktion des Alkoholkonsums und psychiatrischer Symptome
- Verbesserung der psychosozialen Integration
- “Unterdrückung” von Gedanken als Mediatorvariable

(Bowen et al., 2006; 2007)

- 173 Insassen
- 79% männl.; Alter 37.5 (8.67)
- 61% Caucasian
- 13% African American
- 8% Latino/a
- 8% Native American
- 2% Alaskan Native
- 2% Asian/PI
- 57% high school or greater



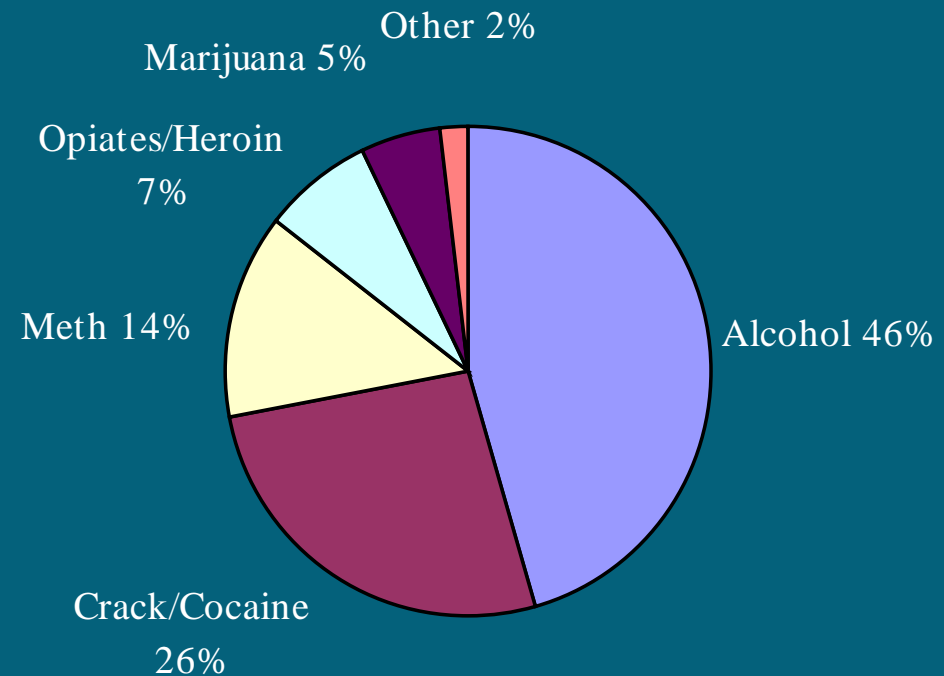
MBRP Pilot Studie



(12-Schritte AA, Psychoedukation, allgemeine Unterstützung)

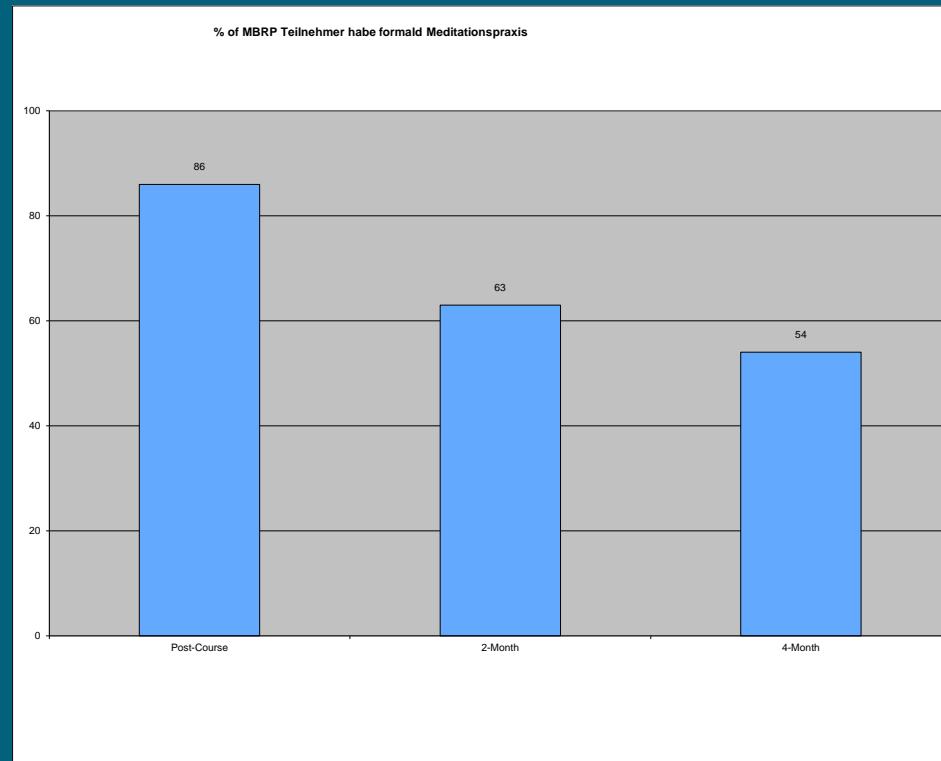
Studienpopulation

- Alter 40.5 (10.3); 64% männlich
- 50% Caucasian
- 28% African American
- 15% Multiracial
- 7% Native American
- 72% Schulabschluss
- 41% arbeitslos
- 33% Sozialhilfe
- 62% weniger als \$4,999 / Jahr
- ~ 40% mit Gerichtsauflagen, Obdachlos, unklare Wohnsituation



Ergebnisse: Methode anwendbar?

- Teilnahme am Programm
65% der Sitzungen wurden besucht ($M = 5.18$, $SD = 2.41$)
- Formale Praxis
4.74 Tagen/Woche ($SD = 4.0$)
29.94 Minuten/Tag ($SD = 19.5$)

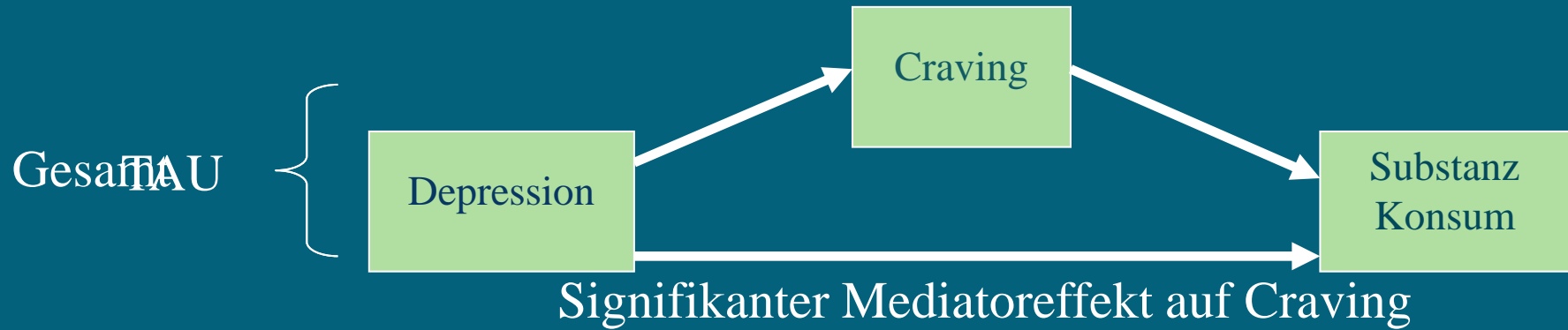


Ergebnisse

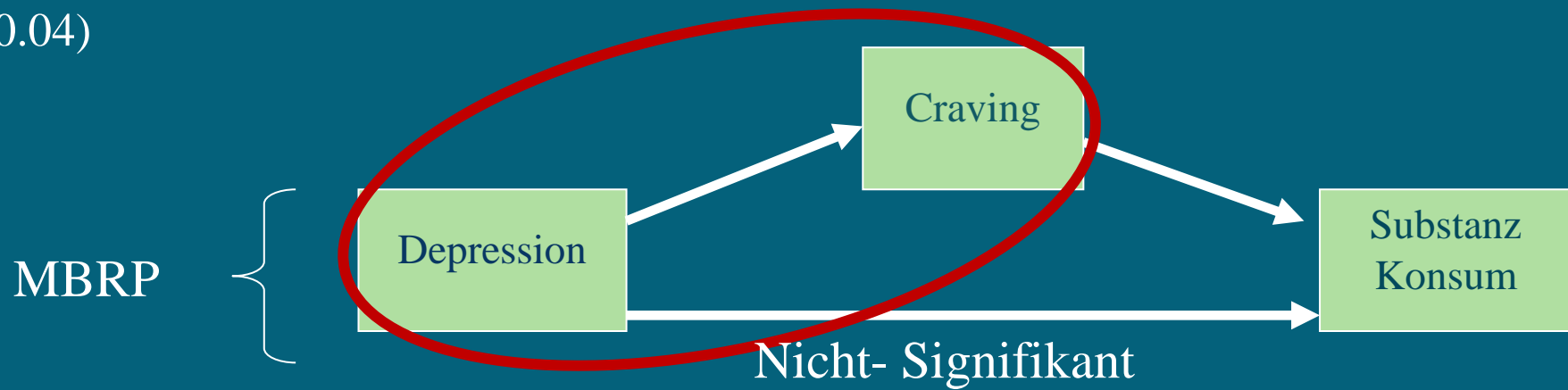
Signifikante Behandlungsergebnisse (4-Monats-Katamnese)

- Achtsamkeit/Aufmerksamkeit ($p = .01$)
- Akzeptanz ($p = .045$)
 - Craving ($p = .02$)
 - Rückfall, erneuter Konsum ($p = .02$)

Ergebnisse: Depression und Craving



(Mediatoreffekt
der Behandlung
 $p = 0.04$)



(Witkiewitz & Bowen, 2010)

Selbstmitgefühl

Kein Mensch kann sich wohl fühlen,
wenn er sich selbst nicht akzeptiert

Mark Twain 1835 - 1910

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Fragen Sie sich....

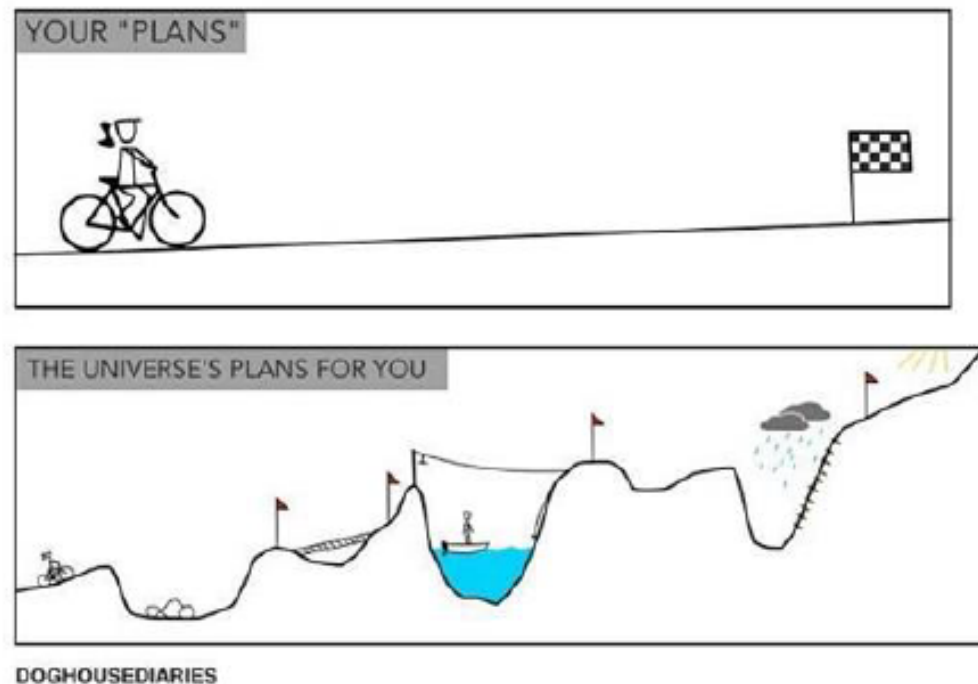
Wie gehe ich mit einem **geliebten Menschen** um,
wenn er/sie leiden?

Wie gehe ich mit **mir selbst** um, wenn ich leide?

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

nach C. Brähler (2017)

Wenn wir glauben, alles unter Kontrolle zu haben



Mitgefühl gegenüber anderen

- Reaktion auf Leiden/Erkrankung bei anderen
 - Wertschätzung der anderen Person
 - Akzeptanz von Verletzlichkeit und Unvollkommenheit
 - Fürsorge, „Umarmung“ Trost, Beruhigung, Wärme

Mitgefühl gegenüber uns selbst

- Reaktion auf Leiden/Erkrankung bei uns selbst
 - Entwertung der eigenen Person
 - Anspruch perfekt und vollkommen zu sein, Fehler sind nicht erlaubt
 - Krebserkrankung „Folge“ von Fehlverhalten
 - Unser eigener Feind, nicht Freund:
 - Selbstkritik, Ablehnung, Verachtung, Bestrafung

Drei Regulationssysteme für Gefühle

nach Gilbert (2011)

Alarmsystem
aggressiv ängstlich
abweisend



Antriebssystem
getrieben erregt
energiegeladen



Fürsorgesystem
zufrieden sicher verbunden

Stress



Ruhe

Emotionsregulation durch Fürsorge



Was ist Selbstmitgefühl



Fürsorgephysiologie

1. Wärme
2. Sanfte Berührung
3. Lächeln
4. Beruhigende Stimme

1. Gleichmütiges
Gewahrsein
2. Gemeinsames
Menschsein
3. Selbstfreundlichkeit

Selbstmitgefühl (Neff 2003)

Selbstmitgefühl

- Wir alle machen leidvolle Erfahrungen
- Verbundenheit mit anderen vorhanden
- Achtsame Akzeptanz des Leidens
- Urteilsvermögen ermöglicht Übernahme von Verantwortung
 - aktive Schritte in Richtung Gesundheit
 - Was ist hilfreich, was schadet
 - Aktive Teilnahme am Leben

Selbstmitgefühl in der Suchttherapie

- Akzeptanz der eigenen Erkrankung
- Akzeptanz der Unfähigkeit, Sucht kontrollieren zu können
- Selbstkritik: Illusion der Perfektion und Kontrolle
 - „Wenn ich nur richtig handle, habe ich keine Rückfälle“
- Selbstmitgefühl:
 - „Ich bin nicht perfekt, es können Rückfälle auftreten.“
 - „Mein Leben ist nicht perfekt, es geschehen Dinge, die ich nicht möchte und die sehr schmerzhaft sind“
 - Ich kann und möchte Hilfe annehmen und Verantwortung bei der Behandlung übernehmen

Selbstmitleid vs Selbstmitgefühl

- eigener Schmerz einzigartig
 - es geht mir schlechter als anderen
- Mitgefühl für andere geht verloren
- „nur“ wir selbst haben leidvolle Erfahrungen
- Egozentrische Beschäftigung mit der Suchterkrankung
- Opferrolle
 - aufgrund meiner Sucht kann ich am Leben nicht teilnehmen
- Wir alle machen leidvolle Erfahrungen
 - auch andere haben Probleme
- Verbundenheit mit anderen vorhanden
- Achtsame Akzeptanz der Suchterkrankung
- Perspektivwechsel und Wohlwollen ermöglichen Übernahme von Verantwortung
 - aktive Schritte bei der Behandlung
 - Was ist hilfreich, was schadet
 - Teilnahme am Leben wo möglich

Selbstmitgefühl

„Mitgefühl und Liebe sind keine bloßen
Luxusgüter.

Als die Quelle von innerem und äußerem Frieden,
sind sie grundlegend für das Überleben unserer
Spezies“

Dalai Lama