

VPP



Berufsverband
Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen

aktuell

VERBAND PSYCHOLOGISCHER PSYCHOTHERAPEUTINNEN UND PSYCHOTHERAPEUTEN IM BDP E.V.

HEFT 51

Dezember 2020



**Psychotherapie
bei Schmerz**

Resilienztraining

Wege aus Depression und Selbstabwertung – Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT)

MBCT wird als Rückfallprophylaxe für Menschen mit Depressionen in den S3-Leitlinien empfohlen. Forschungsergebnisse und klinische Erfahrungen zeigen, dass MBCT wirksam ist, um das Rückfallrisiko zu senken und Patientinnen und Patienten resilienter im Umgang mit herausfordernden Gedanken und Gefühlen zu machen. Der Beitrag möchte MBCT bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten bekannter machen – und damit auch zugänglicher für die Betroffenen.

Die Forscher und Verhaltenstherapeuten Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale haben in England die **Mindfulness Based Cognitive Therapy** (MBCT) als Rückfallprophylaxe für Menschen mit wiederkehrenden Depressionen entwickelt. Dabei beziehen sie sich auf die Vulnerabilität für depressives Erleben. Besonders betonen sie dabei das wechselseitige Zusammenspiel von Denken und Fühlen. Kleine Veränderungen in Richtung einer negativen Stimmung können zu großen Veränderungen im Denken führen und eine Negativspirale anstoßen. Die Lösungsstrategien aus Grübeln, Emotionsvermeidung, Rückzug und Selbstabwertung führen noch stärker in einen Abwärtssog.

Therapie oder Training?

MBCT adressiert als ein übendes Gruppenverfahren diese Verletzlichkeit. Methoden der Achtsamkeitsmeditation aus dem MBSR-Programm (Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn) werden mit kognitiven verhaltenstherapeutischen Übungen verbunden. Besonders bedeutsam ist dabei, dass die MBCT-Lehrenden, neben einer fundierten klinischen Ausbildung und einer zertifizierten MBCT-Weiterbildung, auch über eine jahrelange eigene Meditationspraxis verfügen. MBCT ist als Rückfallprävention nach einem Klinikaufenthalt oder einer Psychotherapie gedacht; sie kann und will Therapie nicht ersetzen. Der Name **Achtsamkeitsbasierte Kognitive Psychotherapie** ist leider etwas irreführend: MBCT ist keine Psychotherapie, sondern mehr ein stärkendes, achtsamkeitsbasiertes Resilienztraining, das als Sekundärprävention anzusehen ist.

Das achtwöchige Kursprogramm

MBCT ist ein Gruppentraining, bestehend aus acht wöchentlichen, 2,5-stündigen Übungstreffen und einem mehrstündigen Tag der Achtsamkeit in Schweigen. Es startet mit einem Vorgespräch, in dem es um ein persönliches Kennenlernen, den Ablauf des Kurses und die Vorerfahrungen und Ziele des Interessenten geht. Mögliche Kontraindikationen wie psy-

chotisches Erleben, aktuelle Instabilität, Suizidalität oder Sucht müssen berücksichtigt werden. Erst anschließend erfolgt die Kursanmeldung.

Der MBCT-Kurs selbst ist sehr strukturiert, das Lernen wird durch ein ausführliches Arbeitsheft und Audiodateien mit Meditationen alltagstauglich möglich. Erfahrungsbasiertes Üben steht im Zentrum der wöchentlichen Treffen wie auch der täglichen 45-minütigen Meditationspraxis zu Hause. Als Meditationsmethoden werden der Body Scan, achtsame Bewegung, Gehmeditation und verschiedene Formen der Sitzmeditation geübt. Informelle Achtsamkeitsübungen und schriftliche Selbstwahrnehmungsaufgaben ergänzen die formelle Meditationspraxis. Der Atemraum ist ein kurzes, dreischrittiges Innehalten, das mehrmals täglich inmitten des Alltags durchgeführt wird und als Kurzmeditation ein Gewahrwerden des aktuellen Befindens ermöglicht. Verhaltenstherapeutische Übungen verdeutlichen das Zusammenspiel von Denken und Fühlen, die Wechselwirkung von Handeln und Stimmung und die Signale für ein mögliches Rückfallgeschehen.

Doch es geht im Training nicht nur um Methoden, sondern auch um die inneren Haltungen von Geduld, Freundlichkeit und Offenheit beim Üben. Zentral für den gesamten MBCT-Kurs ist die Zuwendung besonders zu den herausfordernden



© Katja Spitzer

Wichtige Botschaften des MBCT-Kurses



MBCT ermutigt, mit angenehmen und unangenehmen Erfahrungen in Kontakt zu sein

Erfahrungen. Als schwierig erlebte Gefühle und Gedanken werden auf der körperlichen Erfahrungsebene erforscht. Dies erfordert Mut und Entschlossenheit, reduziert gleichzeitig aber die Vermeidungstendenzen und die Angst und lässt Selbstwirksamkeit und neue hilfreiche Kompetenzen entstehen.

Wirkungen von MBCT

Studien zeigen, dass durch die Teilnahme an einem MBCT-Kurs das Rückfallrisiko für erneutes depressives Erleben verringert werden kann. Meditation kann für einige Betroffene auch eine Alternative zur Medikation sein; das muss natürlich im Einzelfall gut abgestimmt werden. Am meisten profitieren die Klientinnen und Klienten, die schon zwei oder mehrere depressive Episoden erlebt haben und traumatisierende Erfahrungen in ihrer Kindheit gemacht haben. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessert sich, die herausfordernden Gedanken und Emotionen können frühzeitiger als solche erkannt werden. Forschungsergebnisse zeigen zudem, dass durch MBCT die Grübelneigung reduziert werden kann. Eine zunehmende Akzeptanz und Freundlichkeit im Umgang mit sich selbst wird von vielen Teilnehmenden berichtet. Zudem ist MBCT auch bei Zwängen und Ängsten wirksam.

MBCT-Angebote ausbauen und etablieren

Leider ist MBCT sowohl bei Ärztinnen und Ärzten, bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten als auch bei Patientinnen und Patienten noch nicht hinreichend bekannt und wird deshalb oft nicht empfohlen. Es wäre wünschenswert, dass die Krankenkassen MBCT bezuschussen, wie es bei der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) als Präventionskurs ja bereits möglich ist. Es wäre auch sinnvoll, dass noch mehr Therapeutinnen und Therapeuten eine MBCT-Ausbildung machen und MBCT im jeweiligen Arbeitskontext anbieten. Der Bedarf ist gegeben, und die Rückmeldungen meiner vielen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ermutigen mich immer wieder, trotz der bestehenden Hürden, MBCT weiterhin zu unterrichten. Das MBCT-Vorgehen bereichert meine Möglichkeiten als Psychotherapeutin ungenügend. Wer neugierig geworden ist, kann beim MBSR-Verband einen MBCT-Kurs in Wohnortnähe finden (www.mbsr-verband.de) oder zu einem Einführungsseminar kommen.

Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann, MBSR- und MBCT-Lehrerin, leitet die Akademie für Achtsamkeit in Berlin

Illustrationen: Katja Spitzer, Berlin

Buchtipps zum Thema:
Ulrike Juchmann
Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten. MBCT in der Praxis.
Mit E-Book und Arbeitsmaterial
Weinheim: Beltz Verlag
2020, 219 Seiten,
ISBN 978-3-621-28735-7
39,95 €



	<p>Klärungsorientierte Psychotherapie</p> <p>Die Klärungsorientierte Psychotherapie (KOP) ist eine umfassend wissenschaftlich fundierte Weiterentwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie zur Therapie von Persönlichkeitsstörungen.</p> <p>Wir bieten im Zeitraum von 01/2021 bis 03/2022 ein komplettes Curriculum mit zwei Grundlagenmodulen und sechs Aufbaumodulen an. Veranstaltungsort ist jeweils das Hotel „Weißes Lamm“.</p> <p>Basis-Curriculum Modul 1 (Grundlagen) 14.01.2021 - 16.01.2021, D-Veitshöchheim** Dipl.-Psych. Gregor Müller (Kursnummer: FB210114A) 540,00 €; 24 Std.</p>	<p>Unsere Kurse für Psychologische PsychotherapeutInnen</p> <p>Demenzwissen kompakt – neuropsychologische Handlungsfelder 19.03.2021 - 20.03.2021, D-Hilden* (Kursnummer: FB210319B) Dipl.-Psych. Irmgard David 315,00 €; 16 Std.</p> <p>Neuropsychologie bei Epilepsie 26.03.2021 - 27.03.2021, D-Berlin (Kursnummer: FB210326C) Dr. Denise Lahr, Dipl.-Psych. 280,00 €; 12 Std.</p> <p>Neuropsychologie bei Alkoholabhängigkeit 01.10.2021 - 02.10.2021, D-Veitshöchheim** (Kursnummer: FB211001B) Dr. Armin Scheurich, Dipl.-Psych. 310,00 €; 16 Std.</p> <p>* bei Düsseldorf, ** bei Würzburg</p>
<p>neuroraum Fortbildung · Semmelstraße 36/38 · D-97070 Würzburg · Tel. +49.931.46 07 90 33 · Fax: +49.931.46 07 90 34 · info@neuroraum.de · www.neuroraum.de</p>		