

Achtsamkeit, Akzeptanz und A-Tradition – vom therapeutischen Potential spiritueller Tugenden

Dr. Michael Tischinger

16. Juni 2012

Adula Klinik, Oberstdorf



Gliederung

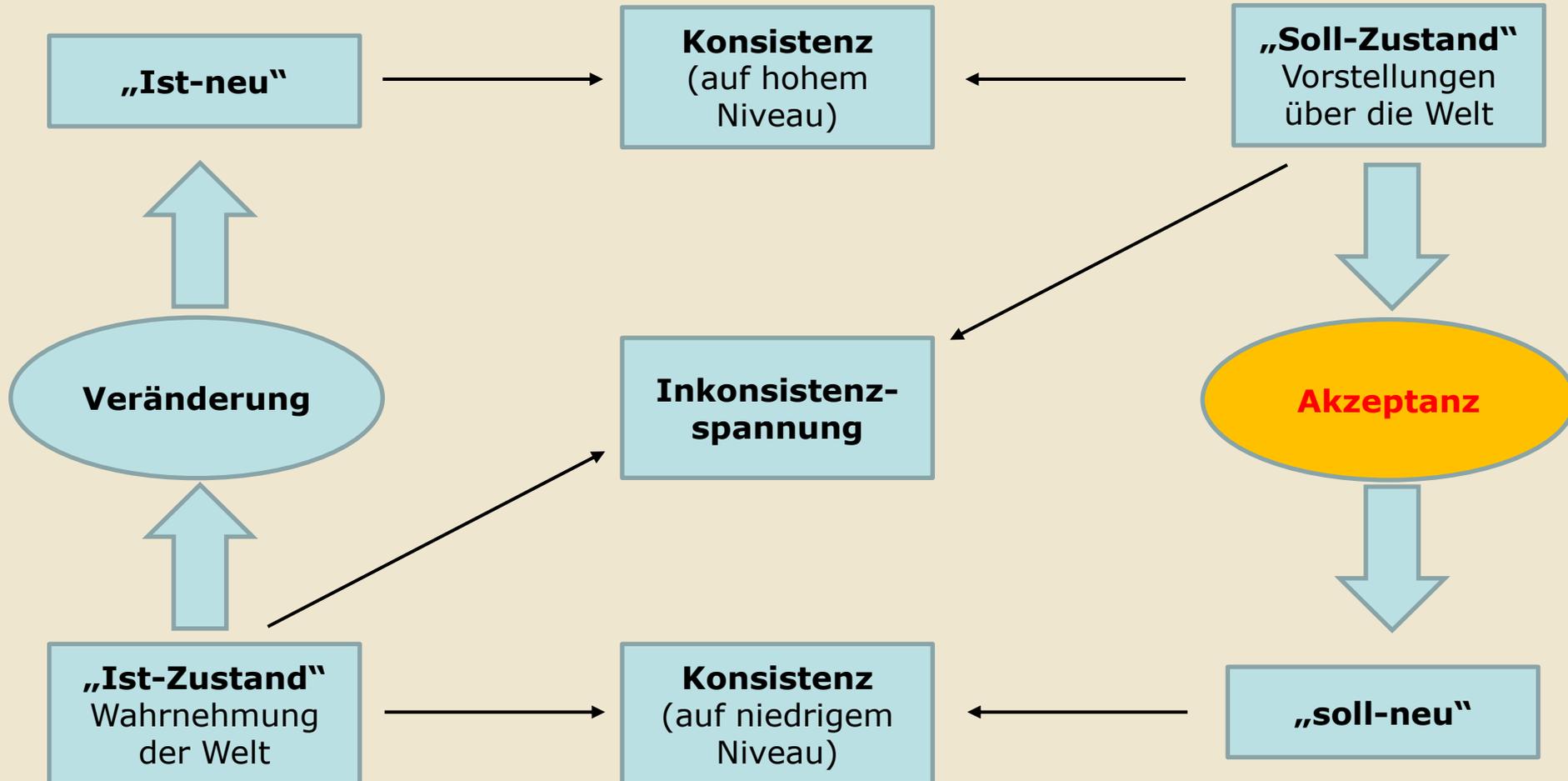
- A) Einleitung
- B) Aspekte von Achtsamkeit, Akzeptanz und Gelassenheit
 - B1) Achtsamkeit
 - B2) Akzeptanz
 - B3) Gelassenheit
- C) Bedeutung für uns als Therapeuten
- D) Einfluss auf die therapeutische Beziehung
- E) Ausblick

B) Aspekte von Achtsamkeit, Akzeptanz und Gelassenheit

B1) Achtsamkeit

- Achtsamkeit und Achtung
- Achtsamkeit und Freude
- Achtsamkeit und Verbundenheit
- Achtsamkeit und Mitgefühl

B2) Akzeptanz



B3) Gelassenheit

Gelassenheitsgebet

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Das 12-Schritte-Programm

- (1) Eingeständnis der Machtlosigkeit
- (2) Vertrauen auf eine Höhere Macht
- (3) Hingabe an die Höhere Macht
- (4) Persönliche Inventur
- (5) Eingeständnis von Fehlern
- (6) Verpflichtung für Änderung
- (7) Gebet für Heilung
- (8) Bereitwilligkeit zur Wiedergutmachung
- (9) Durchführung der Wiedergutmachung
- (10) Fortwährende Inventur
- (11) Gebet und Meditation
- (12) Weitertragen der Botschaft

C) Bedeutung für uns als Therapeuten

Wer selbst den Geschmack am Leben verloren hat, wird bald ungenießbar für andere.

Therapeuten brauchen gute Selbstfürsorge:

Wir selbst sind als Therapeuten unser wichtigstes therapeutisches Instrument, nicht die angewendete Technik.

Therapeutische Arbeit erfordert hohes Maß an Präsenz, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und das ist wiederum entscheidend für therapeutische Beziehung

Die Frage nach der eigenen Lebensqualität ist zentral.

... Gesundheit entsteht dadurch, dass man für sich selbst und für andere sorgt ...

(Ottawa Charta der WHO)

Achtsame Selbstfürsorge:

- 1) Verhältnis zum eigenen Körper und eigenem Bedürfnissen

Achtsame Selbstfürsorge:

- 1) Verhältnis zum eigenen Körper und eigenem Bedürfnissen
- 2) Umgang mit Lebenszeit / Auszeiten

Achtsame Selbstfürsorge:

- 1) Verhältnis zum eigenen Körper und eigenem Bedürfnissen
- 2) Umgang mit Lebenszeit / Auszeiten
- 3) Beziehung zu Partner und Freundschaften

Achtsame Selbstfürsorge:

- 1) Verhältnis zum eigenen Körper und eigenem Bedürfnissen
- 2) Umgang mit Lebenszeit / Auszeiten
- 3) Beziehung zu Partner und Freundschaften
- 4) Grenzen der persönlichen Belastbarkeit und des Alters

Achtsame Selbstfürsorge:

- 1) Verhältnis zum eigenen Körper und eigenem Bedürfnissen
- 2) Umgang mit Lebenszeit / Auszeiten
- 3) Beziehung zu Partner und Freundschaften
- 4) Grenzen der persönlichen Belastbarkeit und des Alters
- 5) Seelennahrung (die Seele nährt sich von dem, was sie freut)

D) Bedeutung für die therapeutische Arbeit

Metaanalyse zur Wirksamkeit von Psychotherapie

40% außertherapeutische Faktoren

D) Bedeutung für die therapeutische Arbeit

Metaanalyse zur Wirksamkeit von Psychotherapie

40% außertherapeutische Faktoren

30% therapeutische Beziehung

D) Bedeutung für die therapeutische Arbeit

Metaanalyse zur Wirksamkeit von Psychotherapie

40% außertherapeutische Faktoren

30% therapeutische Beziehung

15% therapeutische Technik

D) Bedeutung für die therapeutische Arbeit

Metaanalyse zur Wirksamkeit von Psychotherapie

40% außertherapeutische Faktoren

30% therapeutische Beziehung

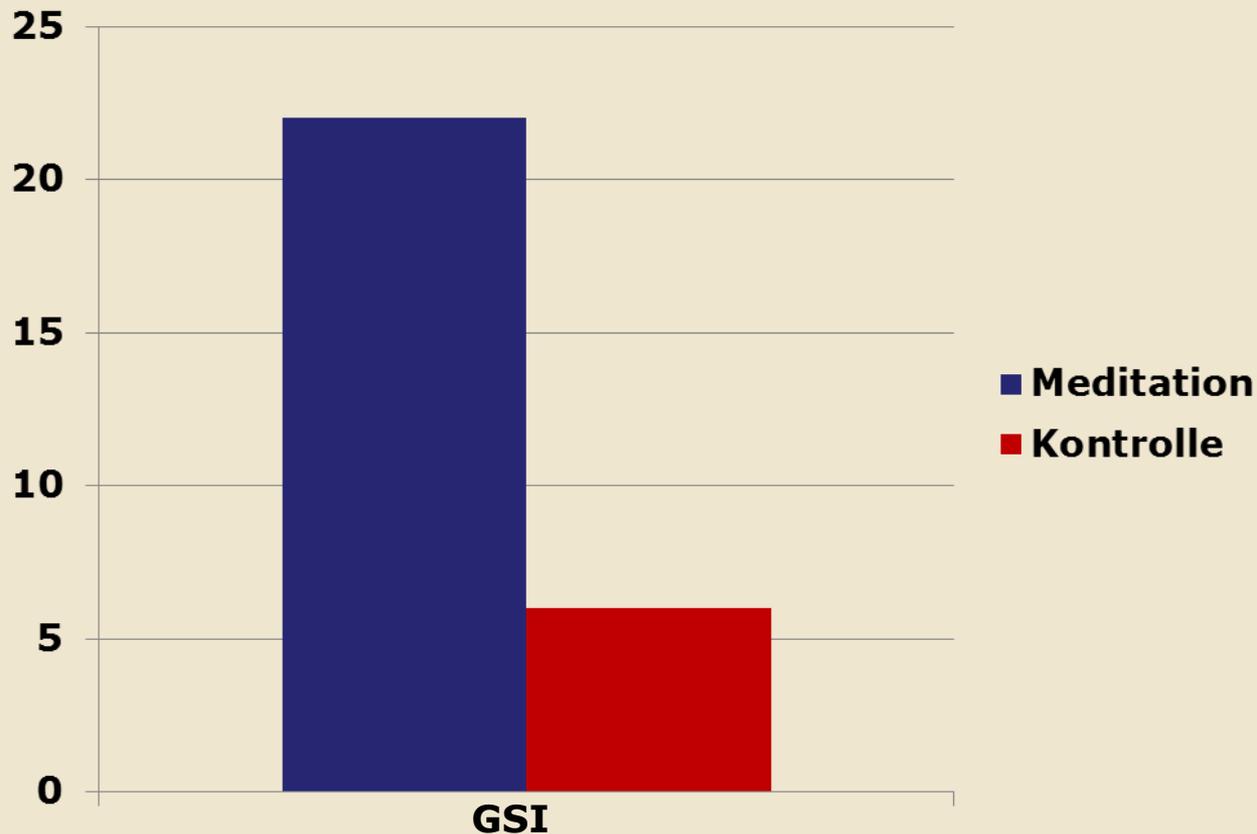
15% therapeutische Technik

15% induzierte Erwartungshaltung

**„Eine hilfreiche Haltung ist geprägt von
Achtsamkeit, Akzeptanz und Vertrauen.“**

Hundt U. (2007) Spirituelle Wirkprinzipien in der Psychotherapie Münster, Lit-Verlag

Veränderung GSI der Patienten von prä zu post

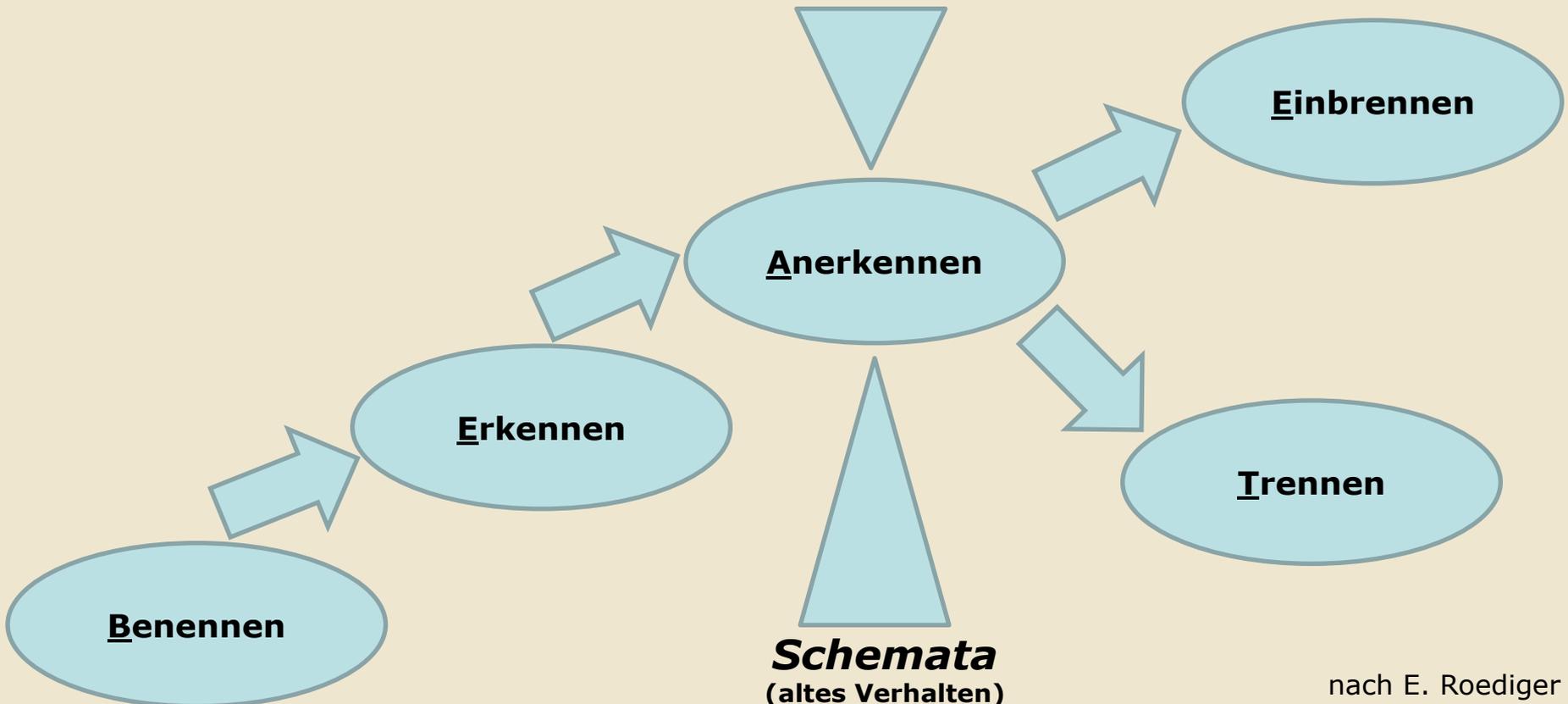


- **18 Therapeuten** erhielten randomisiert entweder **1 Stunde Soto-Zen Meditation** oder nicht
- **Behandlung der Patienten wie üblich (n=61/63), Patienten verblindet**
- **signifikante Verbesserung in SCL 90 & VEV**

Achtsamkeit und Schematherapie

Die „B-E-A-T-E“ Schritte

(langfristige innere Ziele)
Achtsamkeit



nach E. Roediger

E) Ausblick

- Achtsamkeit, Akzeptanz und Gelassenheit als Herausforderung für uns Therapeuten
- Achtsamkeit als wirksame Burnoutprophylaxe
- Lebenshaltung versus Technik
- Bedeutung der Achtsamkeit ohne spirituellen Hintergrund droht zu verwässern
- therapeutischer Nutzen spiritueller Tugenden ist kein Randthema mehr

Spirituelle Kerntugenden bergen therapeutisches Potential

- Achtsamkeit
- Akzeptanz
- Weisheit / Gelassenheit
- Mut
- Liebe
- Gerechtigkeit
- Mäßigung
- Transzendenz

ACHTSAMKEIT IS HALT AUCH
AUFMERKSAMKEIT, BEWUßTHEIT
UND GEWAHRSEIN, NICHT WAHR...



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !