

Petra Meibert



# **Achtsamkeitsbasierte Therapie und Stressreduktion MBCT/MBSR**

Unter Mitarbeit von Jörg Meibert

Mit 3 Abbildungen und 2 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dipl. Psychologin *Petra Meibert*, Essen, deutschlandweit aktiv in Ausbildung und Verbreitung von MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive Therapy), hat an verschiedenen Forschungsprojekten zur MBCT mitgearbeitet. Sie ist seit 2005 als Ausbilderin für MBSR sowie MBCT tätig und ist spezialisiert in Methoden der humanistischen Psychotherapie.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02590-9 (Print)

ISBN 978-3-497-60245-2 (E-Book)

© 2016 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © emmi / Fotolia.com

Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

## 1

<b>Einführung</b> . . . . .	9
1.1 Achtsamkeit in der Psychotherapie – ein kurzer Überblick . . .	10
1.2 Achtsamkeit in den verschiedenen therapeutischen Richtungen . . .	16
1.2.1 Achtsamkeit in den psychodynamischen Therapien 17 ■ 1.2.2 Achtsamkeit in der humanistischen Psychotherapie 18 ■ 1.2.3 Achtsamkeit in der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapie 18	

## 2

<b>Geschichte</b> . . . . .	21
2.1 Die historischen Wurzeln der Achtsamkeit . . . . .	21
2.2 Die historischen Wurzeln von MBSR und MBCT . . . . .	23
2.2.1 Die Wurzeln und Hintergründe von MBSR 23 ■ 2.2.2 Die Wurzeln und Hintergründe von MBCT 24	
2.3 Verbreitung und Ausbildungsmöglichkeiten . . . . .	26

## 3

<b>Theorie</b> . . . . .	28
3.1 Das Prinzip Achtsamkeit . . . . .	28
3.1.1 Achtsamkeit – Haltung und Methode 30 ■ 3.1.2 Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit 32	
3.2 Die Schulung der Achtsamkeit als Prozess . . . . .	35

3.3 Mechanismen der Achtsamkeit . . . . . 36  
3.3.1 Allgemeine Wirkmechanismen 36 ■ 3.3.2 Wirkmechanismen aus  
neurowissenschaftlicher Perspektive 39

3.4 Achtsamkeit im Umgang mit Stress . . . . . 46

3.5 Achtsamkeit im Rahmen der Rückfallprophylaxe  
bei Depressionen und anderen psychischen Störungen . . . . . 48  
3.5.1 Differenzielle Aktivierung negativer Kognitionen 48 ■ 3.5.2 Dis-  
krepanzbasierte Informationsverarbeitung 49

3.6 Selbstmitgefühl als heilsamer Mechanismus . . . . . 52

**4**  
**Der therapeutische Prozess . . . . . 55**

4.1 MBSR und MBCT als Gruppeninterventionen . . . . . 55  
4.1.1 MBSR 55 ■ 4.1.2 MBCT 65

4.2 Die Übungspraxis . . . . . 75  
4.2.1 Die formellen Achtsamkeitsübungen 75 ■ 4.2.2 Die informelle  
Achtsamkeitspraxis 80

4.3 Die achtsame „therapeutische“ Beziehung . . . . . 81

4.4 Das erforschende Gespräch – Inquiry . . . . . 84

4.5 Der achtsame Umgang mit Schmerz . . . . . 90  
4.5.1 Chronischer vs. akuter Schmerz 91

4.6 Grenzen und Nebenwirkungen der Achtsamkeit . . . . . 97

**5**  
**Evaluation . . . . . 99**

5.1 Forschung zu MBSR . . . . . 100

5.2 Forschung zu MBCT . . . . . 101

5.3 Ergebnisse aus den Neurowissenschaften  
zur Achtsamkeitsmeditation . . . . . 105

5.4 Ergebnisse zur Erforschung der Wirkfaktoren . . . . . 110

5.5 Ergebnisse aus der Mitgefühlforschung . . . . . 111

5.6 Messinstrumente . . . . . 113

    5.6.1 Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) 114 ■ 5.6.2 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) 115 ■ 5.6.3 Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) 115

5.7 Fazit . . . . . 116

## 6

**Ausblick und zukünftige Entwicklungen . . . . . 117**

## 7

**Zusammenfassung . . . . . 122**

**Glossar . . . . . 124**

**Literaturempfehlungen und hilfreiche Adressen . . . . . 126**

**Zitierte Literatur . . . . . 129**

**Autorin und Danksagungen. . . . . 143**

**Sachregister . . . . . 145**