











Achtsamkeit und Akzeptanz in der verkehrspsychologischen Therapie

**Dipl.-Psych. Dr. Bernd Rothenberger
2. BNV-Kongress in Kassel
20. Oktober 2006**

A+A in der verkehrspsychologischen Therapie

Auto + Alkohol?

NEIN



A+A in der verkehrspsychologischen Therapie

Achtsamkeit und Akzeptanz?

JA

Alles in Buddha?



A+A in der verkehrspsychologischen Therapie

Balance von Akzeptanz und Ändern?

JA

Akzeptanz-
Notwendigkeit



Änderungs-
Möglichkeit

Ziel des Vortrags

- Neuer, wissenschaftlich fundierten Ansatz mit Achtsamkeit und Akzeptanz therapieren.
- Therapieprinzip der Achtsamkeit als Teil der "Dritten Welle" (Hayes (2004) in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie begreifen.
- Selbsterfahrung mit Achtsamkeit machen

Die dritte Welle der Psychotherapie

1. Welle

2. Welle

3. Welle



Sigmund Freud - PA

Die dritte Welle der Psychotherapie

1. Welle

2. Welle



Sigmund Freud - PA

Aaron Beck – CBT

Die dritte Welle der Psychotherapie

3. Welle



Sigmund Freud - PA



Aaron Beck – CBT

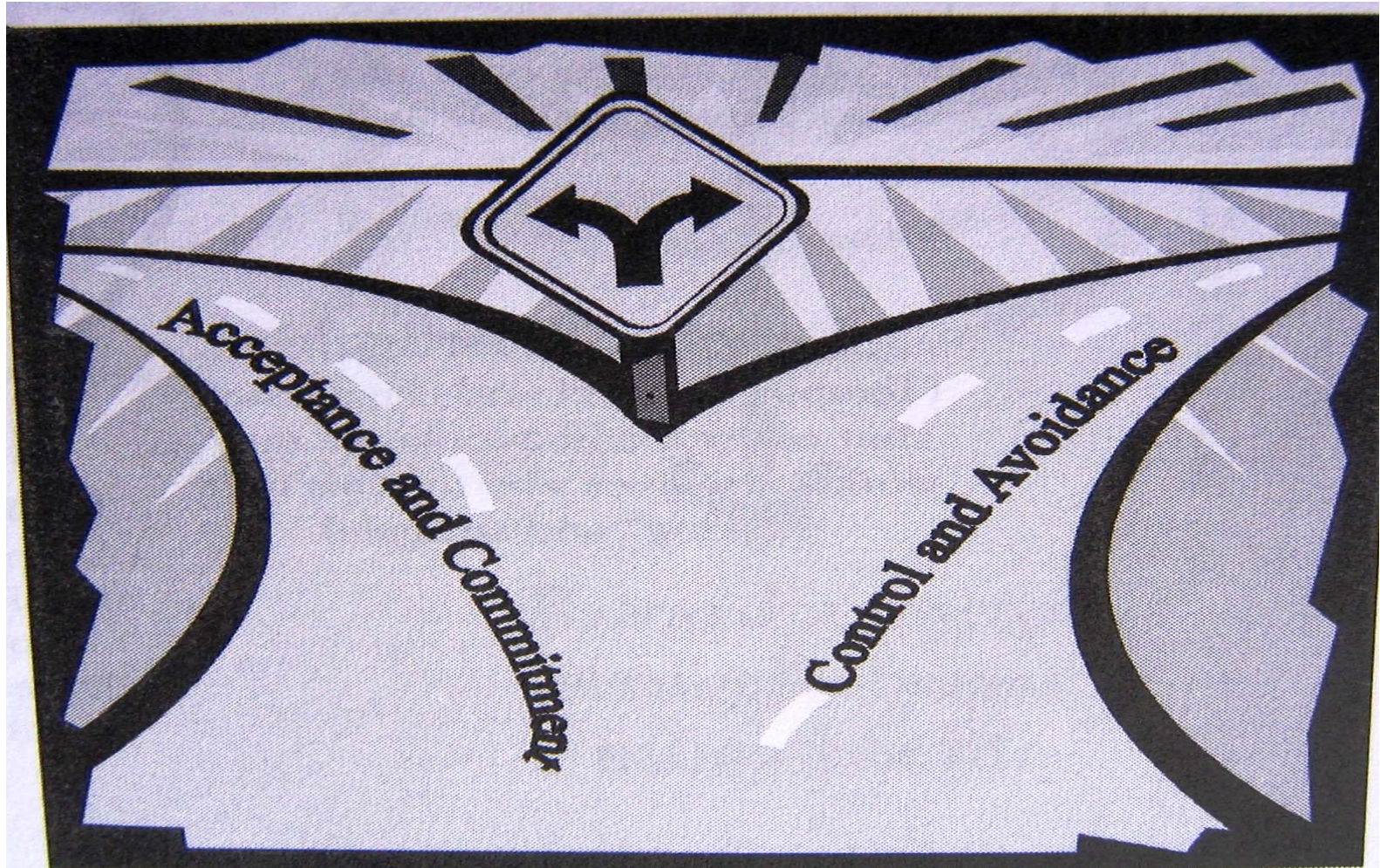


??? ACT

Wandel durch Achtsamkeit und Akzeptanz

- Akzeptanz ist die große Schwester der Änderung (Neil Jacobsen 2000)
- Zuerst kommt das Akzeptieren und dann die Änderung
- Wirksamkeitsstudie - Rückfallprophylaxe
Witkiewitz, Marlatt und Walker (2005): Die meditative Schildkröte gewinnt das Rennen vor dem heldenhaften Achill: *the meditative tortoise wins the race.*

Scheideweg für Klient und Therapeut



Scheideweg Nr. 1

Weg der Kontrolle des Problems und der Vermeidung der Folgen des Problems

Naturalistischer Weg: empirisch, vernünftig und sprachlich nachvollziehbar

- *Emotionale Wahrnehmung*: Problem nicht als Problem, sondern als Belastung wahrnehmen
- *Reden über* die vom Problem ausgehenden Folgen
- *Vermeidungsverhalten* als eine Methode der Problemlösung.

Scheideweg Nr.2

Weg der Achtsamkeit, der Akzeptanz und der Fokussierung auf den Gegenwartsmoment

Ontologischer Weg: pathisch, erfahrungsbezogen, an den Sachen, nicht am Bewusstsein orientiert

- Gegenwärtige Erfahrungen als Seinserfahrung
- Nicht was ich tue oder sage, trainiere, sondern was ich - in der Zeit - bin.
- Akzeptanzverhalten und Achtsam-sein

Nicht-klinischer Weg der Achtsamkeitsmeditation

Aktives Denken und die Ursachen der Gedankenlosigkeit “Mindlessness”: Ellen J. Langer (1966).

Drei Ursachen der Gedankenlosigkeit:

- Glauben an die Macht des verbalen Denkens, "Gefangensein in Kategoriendenken"
- An Gewohnheiten orientiertes, oft wiederholtes und damit automatisch ablaufendes Verhalten: „mechanisches Verhalten“
- Blind regelfolgendes Handeln: „Handeln unter einer einzigen Perspektive“

FRISCHER FISCH GEHÖRT
FÜR DIE GESUNDE
ERNÄHRUNG SO OFT WIE
MÖGLICH AUF DEN TISCH
JEDER FAMILIE, GENAUSO
OFT WIE ÄPFEL ODER
FRISCHER SALAT.

Unachtsames Fahren und gedankenlose Verkehrsteilnahme

Langer (1996) und Kabat-Zinn (1990, 2006)

- Wir achten nicht rechtzeitig auf die auftretenden Gefühle der Verspannung und der Müdigkeit.
- Wir setzen uns hinter das Steuer ohne uns unserer Fahrtmotive bewusst zu sein.
- Wir essen, ohne Hunger zu haben ("Süßigkeiten naschen").
- Wir rauchen, ohne ein Verlangen nach einer Zigarette zu spüren. (Konditionierte Reaktion auf den Stimulus "Auto").

Unachtsames Fahren und gedankenlose Verkehrsteilnahme

- Wir praktizieren eine "Autobahntrance"
- Wir vergegenständlichen die Zeit beim Fahren
- Wir machen Zeit zum Mittel, die Koordinations- und Steuerungsleistungen der Verkehrsteilnahme zu ordnen.
 - Zeit als Langeweile am Steuer: endlose, nicht vergehende Zeit
 - Zeit als Stress: vergehende Zeit anhalten oder vergangene Zeit "wieder hereinfahren".

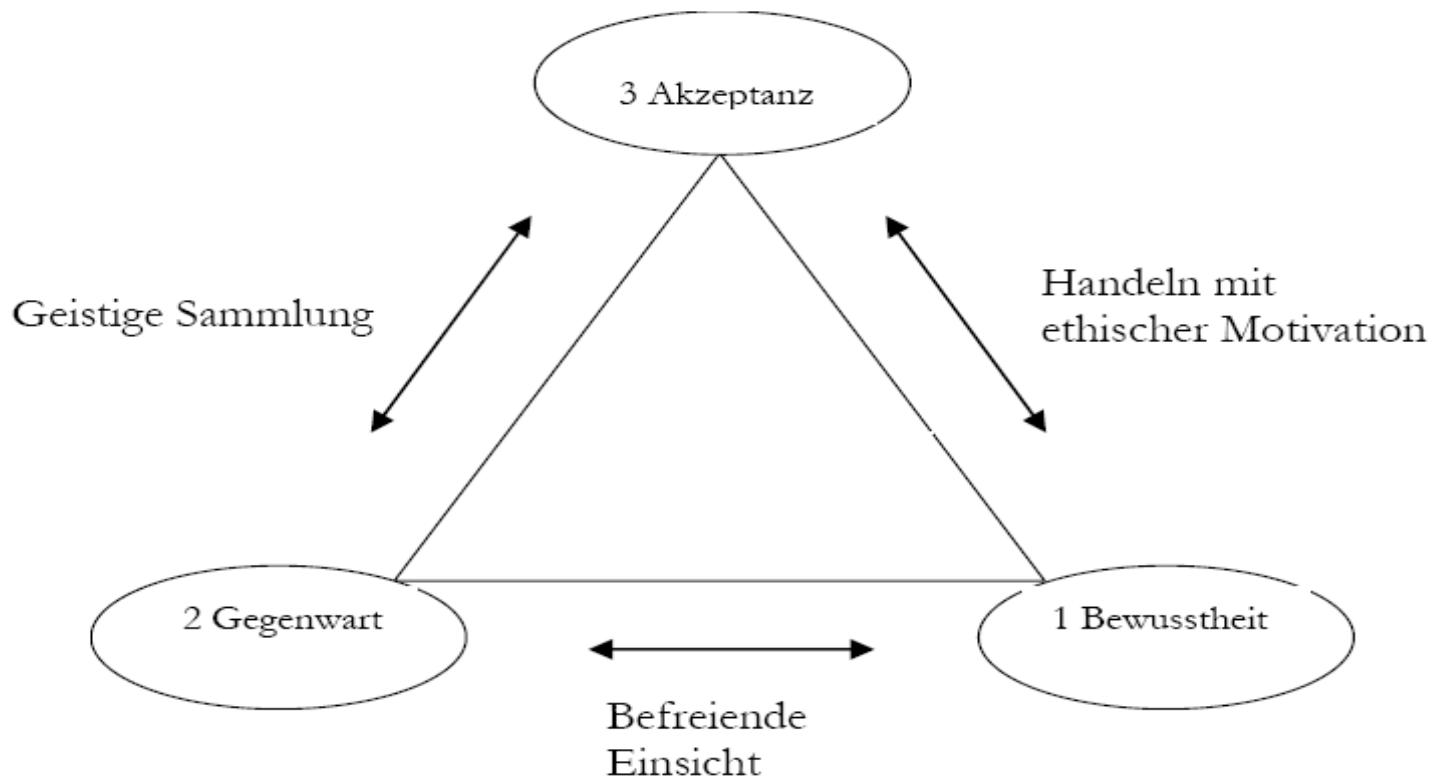
Unachtsames Fahren und gedankenlose Verkehrsteilnahme

- Wir fahren in unsren Gedanken (mind-train) und lassen uns von unseren aktuellen Stimmungen und kognitiven Einstellungen beeinflussen, ohne auf den Verkehr zu achten:
 - Fahren wird als eine vertraute, ungefährliche Tätigkeit wahrgenommen, die keine besondere Herausforderung und kein Risiko darstellt.
 - Müdigkeit am Steuer auf Grund "verfrühter kognitiver Festlegungen" (premature cognitive commitments): Es sei nicht mehr weit und wir seien schon am Ziel.

Unachtsames Fahren und gedankenlose Verkehrsteilnahme

- Wir erlauben uns vor Fahrtantritt bestimmte Regeln des Straßenverkehrs nicht zu beachten.
- Opfer statt Täter: Verkehrsdelikte als Kavaliersdelikte begreifen, die *geschehen* und nicht *begangen* werden.

Die 3 Elemente der Achtsamkeit



Die 3 Elemente der Achtsamkeit

Die drei klinisch wichtigen Schlüsselemente

- (1) der Bewusstheit,
- (2) der Erfahrung des Gegenwartsmoments und
- (3) der Akzeptanz

dürfen nicht getrennt oder voneinander isoliert werden.

Können aber auch getrennt erscheinen.

8 klinisch relevante Elemente

- 1 *Nonconceptual.* Achtsamkeit ist Bewusstheit ohne Absorption in unseren Gedanken.
- 2 *Present-centered.* Achtsamkeit ist immer im gegenwärtigen Augenblick. Gedanken über Erfahrung sind immer ein Schritt hinter dem gegenwärtigen Augenblick.
- 3 *Nonjudgmental.* Bewusstheit könnte sich nie frei ereignen, wenn wir uns wünschen, unsere Erfahrung sei eine andere als sie ist.
- 4 *Intentional.* Achtsamkeit ist immer eine Intention auf ein Ziel der A.

8 klinisch relevante Elemente

- 5 *Participant observation*. Achtsamkeit ist niemals distanzierteres Beobachten.
- 6 *Nonverbal*. Die Erfahrung von Achtsamkeit kann nicht in Worten gefasst werden, weil sich Erfahrung ereignet, bevor Worte auftauchen.
- 7 *Exploratory*. Achtsame Bewusstheit ist immer eine Erforschung tieferer Schichten der Wahrnehmung.
- 8 *Liberating*. Jeder Augenblick achtsamer Bewusstheit führt uns zur Freiheit vom bedingten Leiden, vom Erleiden. (nach K. Germer 2005)

Zwei zusätzliche Schlüsselemente

9. Die Gegenwart der Achtsamkeit ist *nicht zeitlich*.

Obwohl wir alles, was wir erfahren (auch das Sein), in der Zeit erfahren, sind es die ewigen Werte (das Wahre, Gute, Schöne), die entdeckt und nicht konstruiert werden, die Gegenwart gewähren. Allein die Gegenwart öffnet den Zugang zur Transzendenz und zur Verwandlung in der Zeit.

10. Der Gegenwartsmoment der Achtsamkeit instituiert *Selbstliebe*.

Es geht – in der 1. Person-Perspektive - um mich selbst und was mir wichtig ist in meinem Leben

Die selbstlose Bindung an mein liebes Selbst (Harry Frankfurt, 2005) ...
...erlaubt eine nicht-formale, wertgeleitete Entschiedenheit.

Praxis einer achtsamkeitsbasierte Therapie

Wie lässt sich "Achtsamkeit" in
meine tägliche Praxis der
Fahrverhaltensänderung
integrieren ?

Praxis einer achtsamkeitsbasierte Therapie

Eine Achtsamkeitsübung ist einfach

- Stopp der aktuellen behavioralen oder kognitiven Aktivitäten des Klienten
- Seine Aufmerksamkeit auf Atmung richten
- Bitten, aufkommende Empfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen.
- Danach: kurze Beschreibung, jedoch keine Bewertung des Erlebten.

Die Achtsamkeitsübung Kabat-Zinn

- Setzen Sie sich bequem hin. Lassen Sie die Schultern hängen
- Schließen sie die Augen, wenn Sie möchten.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Bauchdecke. Spüren Sie, wie sie sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
- Bleiben Sie bei der Atmung, Atemzug um Atemzug, als würden sie auf den Wellen des Atems reiten.
- Wenn Gedanken sich verselbständigen, stellen Sie fest, wovon Sie abgelenkt werden, kehren Sie zur Bauchatmung zurück.
- Auch wenn Ihre Gedanken unzählige Male vom Atem abschweifen, bringen Sie sie ebenso oft wieder zurück, ohne sich zu ärgern, ohne ungeduldig zu werden.

best practice

- **Prozess der Selbstregulation des Klienten fokussieren**
- **Bereitschaft zur Verhaltensänderung fördern**

in der Phase des Nachdenkens:

akzeptierendes Wahrnehmen und achtsames Beschreiben der größten Fahrfehler

in der Phase der Rückfallprophylaxe:

bewusstes Nichtreagieren in Hochrisikosituation lernen.

Hochrisikosituation können korrekt beschrieben und angemessen beantwortet werden: *Gefahr richtig erkannt, Gefahr rechtzeitig gebannt!*

best practice

Klient: "Ich habe meinen Führerschein verloren!"

- Wir stellen einige klinisch relevante W- Fragen zum Was, wann, wo und wie. Vor allem, um zu
- verstehen, was für unseren Klient "verlieren" bedeutet,
- im professionellen Wissen, dass ihm faktisch seine Fahrerlaubnis *rechtlich entzogen* wurde.

Therapeutischer Zugang zu den Problemen über die personenspezifische Erfahrung eines „kritischen Lebensereignisses“

best practice

- Marlatt und seine Kollegen erklären die Wirkung von Achtsamkeitsübungen im Vergleich zu kognitiv-behavioralen Interventionen mit metakognitiven Prozessen und selbstregulatorischen Fertigkeiten.
- KVT konfrontiert Klienten mit abweichenden Verhaltensgewohnheiten und Inhalten irrationalen Gedanken.
- MB-Programme fokussieren auf die Änderung des Selbstbezugs und der Beziehung dysfunktionaler Verhaltensweisen und Einstellungen. Ziel ist es, eine Bewusstheit der Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen (eingeschlossen des Verlangens zum Trinken), also Bewusstseinsfreiheit zu entwickeln.

Hilfe zum Verständnis der Balance von A+A

- regelmäßige achtsame Meditation vor, zwischen, nach Therapiesitzungen
therapeutische Beziehung zu verbessern,
- Selbsterfahrung mit einzelnen Achtsamkeitsübungen, die ich als hilfreich erlebe und an meine Patienten weitergebe,
- zur Erklärung riskanter und süchtiger Fahrverhaltensgewohnheiten.

Achtsamkeitsbasierte Interventionen

als informelle Übungen zum Skillstraining

- Stopp-Technik, kurzfristig von *Tun*-Aktivitäten, auf *Sein* Aktivitäten umschalten
- Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Körperempfindungen ("kleiner body scan")
 - Dreiklang des Atmens (Einatmen **Zulassen**, Ausatmen **Loslassen**, Atempause, im Bauch **Niederlassen**)
 - Schwere des Körpers im Sitzen ohne Änderungsabsicht, jedoch bewusst erleben
 - Fragen während der Zentrierung auf den eigene Leib: "Was fühle ich in diesem Augenblick?"

Achtsamkeitsbasierte Interventionen

- Wahrnehmen und korrektes Benennen der situativen und personalen Auslöser für die suchtspezifischen Überzeugungen, auch in der Rückfallprophylaxe
- Disidentifizierte, dezentrierte Einstellung gegenüber negativen Emotionen (Emotionsregulierung)
- Mangel an Entschiedenheit/Sorglosigkeit im Fahr-Trink-Konflikt (noch kein Kontrollverlust!) kompensieren

Achtsamkeitsbasierte Interventionen

- Als informelle Übungen zur Achtsamkeit gegenüber automatisierten Denk- und Verhaltensabläufen im eigenen Fahrverhalten.

Achtsamkeit kommt in meiner verkehrspsychologischen Praxis als regelmäßige und formale Meditationsübung im Sitzen **nicht** vor, wie sie Kabat-Zinn für mindestens 8 Wochen mit 45min-Sitzungen täglich vorschlägt.

Offene Fragen zur Schnittstelle von Achtsamkeit und verkehrspsychologischer Therapie

Ist achtsamkeitsbasierte Therapie für den
verkehrspsychologische Klientel überhaupt
bedürfnisgerecht?

Kann man unserem Klientel die Übungen der
Achtsamkeit zumuten oder bleiben sie für
immer eine Zumutung für sie?

Schnittstelle von Achtsamkeit und verkehrspsychologischer Therapie

- In welchen Phasen der verkehrspsychologischen Therapie ist die Anwendung von Achtsamkeit besonders wertvoll? Genauer:
- Für welche Module eines Fertigkeitstrainings (z.B. Rückfallprophylaxe, Umgang mit riskanten Trinksituationen, Gedankenstopp) erscheinen Übungen der Achtsamkeit besonders geeignet?

Offene Fragen zu achtsamkeitsbasierten Psychotherapie

- Ist Achtsamkeit und Akzeptanz tatsächlich eine neue Therapieform?
- Oder gemeinsame Faktoren (common factors) aller wirksamen Therapieformen?

Offene Fragen zu achtsamkeitsbasierten Psychotherapie

- Welche Teile der Achtsamkeitspraxis sind klinisch wichtig? Genauer: Trennen von klinisch wesentlichen und unwesentlichen, kulturell bedingten Elementen?
- Lassen sich Achtsamkeitsübungen in einer wissenschaftlichen Perspektive auf ihre Wirksamkeit hin überprüfen?

Offene Fragen zu achtsamkeitsbasierten Psychotherapie

- Kann die psychologische Forschung mit den Mitteln, die ihr zur Verfügung stehen, die Wirksamkeit von spirituellen Praktiken überhaupt belegen?
- Oder benötigt man in der Dritten Welle der Psychotherapie nicht ein Forschungsparadigma, das dem spekulativen Denken und dem spirituellen Erleben aus der 1. Person-Perspektive gerecht werden kann?

Offene Fragen zu achtsamkeitsbasierten Psychotherapie

- Müssen Therapeuten, die Achtsamkeit praktizieren wollen, die philosophischen und religiösen Wurzeln kennen?
- Therapeuten, im spirituellen Bereich unmusikalisch?
- Gibt es einen zeitgenössischen, demokratisierten Zugang zu Spiritualität, der die klinische Realität der Verhaltensänderung mit einbeziehen kann, zumindest aber nicht ausschließen muss? (Sayers: Divine Therapy 2003).

Offene Fragen zu achtsamkeitsbasierten Psychotherapie

"Ist Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition nicht ein anderes Wort für das, was in der abrahamistischen Tradition "Liebe zu Gott" heißt?,, fragt Dorothea Sölle

Offene Fragen zu achtsamkeitsbasierten Psychotherapie

Sind unsere psychotherapeutischen Praxen (noch) ein Ort, an dem die Seele als das absolute Geheimnis unseres Lebens erfahren werden kann?

A high-speed photograph of a water droplet falling into a pool of water. The droplet is captured mid-fall, just above the point of impact. Below it, a series of concentric ripples spread outwards from the center. The water surface is dark, and the ripples are highlighted by light, creating a shimmering effect. The background is a soft, out-of-focus light blue.

**Ich danke Ihnen für ihre
Achtsamkeit**

Achtsamkeit und Akzeptanz in der verkehrspsychologischen Therapie

ENDE

Ausgemusterte Folien

Inhalte 1

1. Integration der klinisch relevanten
Schlüsselemente einer ***Achtsamkeitspraxis***
in die verkehrspsychologische Therapie
der Fahrverhaltensänderung.

Inhalte 2

2. Eindimensionalität einer veränderungsorientierten Therapie überwinden



- *Balance* von Veränderungs-Möglichkeit und Akzeptanz-Notwendigkeit in der Therapie herstellen
- Dialektik der Verhaltensänderung begreifen
- Achtsamkeit in Fahrverhalten und Veränderung

Dialektik der Verhaltensänderung

Odysseus zeigt Entschiedenheit im Fahr-Hör-Konflikt



Dialektik der Verhaltensänderung

meint klinisch angemessenen Umgang mit

- „negativer Freiheit“ – Süchtige üben ihre Freiheit unverantwortlich aus
- „repressiver Toleranz“ (*Marcuse*) Abschaffung der Freiheit tolerieren (statt: Null-Toleranz)
- Fremdheit eigenen Wollens und „Wollen zweiter Ordnung“ (*H. Frankfurt*)

Was heißt Achtsamkeit? 1

Achtsamkeit benennt Ereignisse und Zustände

- (1) theoretischen Begriff der "Achtsamkeit"
- (2) formale oder informelle Praxis der Achtsamkeit
- (3) psychologischen Zustand des Achtsam-Seins:
Seins-Modus und nicht Handlungs-Modus
- (4) kognitive Prozessen, die der Praxis der Achtsamkeit zugrunde liegen.

Was heißt Achtsamkeit? 2

- A. muss selbst praktiziert werden, um sie an Patienten weitergeben zu können. Ohne Erfahrungswissen muss sie als *Technik* verkommen.
- hat wenig mit Bildungswissen und empirischen Wissen zu tun: Erfahrungswissen aus der Praxis
- ist nicht gut in Worten auszudrücken.

MHE: It really hurts

Die therapeutische Geschichte von Robert, der sich schwer verletzt hat und stark blutet.

- Erickson tröstet Robert nicht auf eine konventionelle Weise.
- Er akzeptiert Roberts Schmerzerleben
- Er verweigert ihm seine Schmerzerfahrung nicht
- Er gibt ihm den Eindruck, dass es sein eigener Schmerz ist, dass es ein wirklich starkes Blut ist, und dass sein Schmerz wirklich weht tut:

"It really hurts", sagt er als Erstes.

MHE: It really hurts

Fazit

Der Weg der Achtsamkeit eröffnet
starke transformatorische Erfahrung,
Erfahrungserfahrungen,
sobald wir ihn gehen.

Scheideweg Nr.2

Weg der Achtsamkeit auf unsere Erfahrungen im Gegenwartsmoment

- Gegenwärtige Erfahrungen als Seinserfahrung akzeptieren . Nicht was ich tue, und als Fertigkeit trainieren kann, sondern was ich - in der Zeit - bin.
- Kabat-Zinn - *Autopilot*: automatisch mit Kontrolle und Vermeiden *re-agieren*, satt bewusst und proaktiv zu *agieren*.

Erfahrungserfahrung

Therapeutisches Verstehen u. Verändern

Die im gegenwärtigen Augenblick auffindbare **starke Erfahrung**, die der Klienten mit seinen Erfahrungen macht, die **Erfahrungserfahrung**, macht die Balance von Verstehen und Verändern möglich

→ Dreh- und Angelpunkt jeder wirksamen Psychotherapie

Die 3 Elemente der Achtsamkeit

- Sind kein System miteinander interagierende Elemente
- keine Beziehung von System und Umwelt
- Keine Beziehung von Bewusstheit und Welt, vielmehr:
- ontologischen Modell (Merleau-Ponty)
Simultanes Ereignis des achtsamen In-der-Welt-Seins, das die Beziehung von Mensch und Umwelt erst möglich macht.

best practice

- Jeder verkehrspsychologische Klient versucht seine Erfahrungen zu vermeiden und zum Schutze seines Ichs zu bagatellisieren.
 - ACT-Therapie (Hayes, Strohsal, Wilson 1999)
Patient ist im Zustand "kreativer Hoffnungslosigkeit"; praktiziert "kognitive Fusion" von Denken und Wirklichkeit (cognitive fusion) und "erfahrungsbezogenes Vermeidungsverhalten" (experiential avoidance).

Johann Wolfgang von Goethe

*Ich weiß, dass mir nichts angehört,
Als der Gedanke, der ungestört
Aus meiner Seele will fließen,
Und jeder günstige Augenblick,
Den mich ein liebendes Geschick
Von Grundaus lässt genießen.*

Offene Fragen zur Schnittstelle von Achtsamkeit und verkehrspsychologischer Therapie

Was kann achtsamkeitsbasierte Therapie im
Bereich der verkehrspsychologisch organisierten
und verkehrsverreichtlichten Verhaltensänderung
leisten?

Best practice

Marlatt, u.a. 2004

"To this end, we propose that one possible mechanism of cognitive change in Vipassana, and other mindfulness approaches to cognitive-behavioral treatment, may be described from a metacognitive perspective. ...As meditation progress, there is the increased opportunity to observe the gaps or spaces between the otherwise habitual stimulus-response connections. Mindfulness facilitates proactive awareness and a greater sense of freedom of choice, in contrast with a more habitual, reactive pattern of responding."