

Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung - Die therapeutische Haltung in ACT (Akzeptanz- und Commitmenttherapie)

DGKV Kongress 2018
Freitag 12.10.2018 10:00 bis 13:00
Herbert Assaloni
Sabine Svitak

Ziele des WS:

- Bewusstsein schaffen für den gegenwärtigen Moment in der (therapeutischen) Beziehung
- Stärkung der eigenen Wahrnehmung und Präsenz
- Bewusstheit schaffen für nonverbales Verhalten (eigenes und des Patienten)

„To listen is to lean in, softly, with a willingness to be changed by what we hear“ Mark Nepo:

Ablauf des WS

- Begrüßung
- **Wie falle ich aus der Präsenz?**
- Vorstellungsübung
- Therapeutische Haltung in ACT und das Hexaflex
- Übung: Ja/Nein Haltung
- Pause
- **Was bringt mich wieder zurück?**
- Ankommensübung Ja Haltung
- Übung: Rollenmodell Achtsam zuhören
- Wozu Präsenz?
- Was mache ich um präsenter zu sein? Übung
- Zusammenfassung/Abschluss

Wie lässt sich Präsenz beschreiben?

- Als felt sense: wach, offen, empfänglich, zärtlich, ganz gegenwärtig mit der jetzigen Erfahrung.
- Als Fertigkeit/Prozess: achtsam sein, Fokus der Aufmerksamkeit absichtsvoll und flexibel je nach Kontext ausrichten können, von Moment zu Moment, nicht werten, loslassen, immer wieder in die Gegenwart zurückkommen.
- Als Zustand, der flexibles Handeln ermöglicht (offen, bewusst, engagiert), die Möglichkeiten des Moments nutzen können (Wahlfreiheit haben).

Die Präsenz des Therapeuten enthält folgende Elemente:

- er ist in Kontakt mit sich und seinem inneren Erleben von Moment zu Moment.
- er ist geerdet, zentriert, offen, empfänglich und engagiert.
- er ist eingestimmt und in Resonanz mit dem Patienten.
- er ist in Kontakt mit dem Prozess, mit dem, was zwischen ihm und Patient in der Beziehung gerade geschieht.

Was bringt mich zurück in die Präsenz?

- Üben im Alltag:
 - Intention und Commitment, erfordert eine Praxis, Selbstfürsorge, ausreichend essen, schlafen, sich bewegen, Ausgleich haben, Pausen machen, meditieren, achtsamkeitsbasierte Verfahren der Bewegung Yoga, Pilates, Breema, Retreats
- Vor der Sitzung
 - Kurze einstimmende Meditation vor der Sitzung: wer kommt, wie geht es mir? Welche Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen kann ich wahrnehmen? Was könnten meine gewohnten, automatischen Reaktionsmuster mit der Patientin sein, wie möchte ich reagieren? Was kann ich jetzt tun, um präsent zu sein? (langsam atmen, ausatmen, Berührung, zBsp. Hand aufs Herz legen, Gewicht des Körpers spüren, aufrichten, bewusste Sinneswahrnehmung),
 - Wie kann ich erwünschtes Verhalten der Patientin verstärken, was sind ihre Werte? Welches Verhalten bei mir, möchte ich üben, worauf möchte ich achten?
- In der Sitzung
 - Verlangsamen, innehalten, Pausen einlegen, eigene Impulse wahrnehmen und evtl. aufschieben, mich als Person einbringen, Präsenz in der Körperwahrnehmung, bewusst Kontakt der Füße mit dem Boden spüren, Gewicht des Körpers wahrnehmen, für kurzen Moment, Aufmerksamkeit auf Sinneswahrnehmung lenken (hören, sehen, riechen, Tastempfindung, Geschmack), Verbindung zum eigenen Atem aufnehmen, Rhythmus des Atems merken, Atmung verlangsamen; was immer da ist an innerem Erleben wahrnehmen und erlauben da zu sein (Akzeptanz), Raum schaffen für eigene Empfindungen (Gegenübertragungsgefühle/Eigenresonanz), Gedanken merken und freilassen (Defusion).

Patient für Präsenz sensibilisieren: Wie präsent sind Sie gerade? Woran merken Sie das? Was spüren Sie jetzt gerade während Sie mir das erzählen? Können Sie die Aufmerksamkeit für einen Moment auf Ihren Atem, das Gewicht des Körpers, Ihre Körperhaltung, auf Ihre Sinneswahrnehmung lenken? Was brauchen Sie jetzt gerade, um sich hier mit mir sicher zu fühlen?

Wahrnehmung des nonverbalen Verhaltens der Patientin, Stimme, Mimik, Gestik, Körperhaltung, Veränderungen wahrnehmen und ansprechen.

Mit Prozess Kommentaren arbeiten: Bsp.

- Es ist schwierig für mich, das anzusprechen, ich möchte nicht, dass sie sich unverstanden oder kritisiert fühlen, und habe ich die Erlaubnis, ganz offen zu sein?
- Sie haben mich gerade kritisiert, was glauben sie, wie werde ich reagieren, wenn Sie das tun?
- Sich einfühlen: Verstehe ich das richtig, können Sie mir helfen, das besser zu begreifen?
- Verständnis signalisieren und eigene Verletzlichkeit zeigen: Ich kann sehr gut nachfühlen was sie erleben, ich kenne das Gefühl gut.

„Thus a therapeutic relationship is active and action focused it is not about living it is living“,
Pierson and Hayes, 2007

Empfohlene Literatur:

- Atkins, P. (2013). Empathy, self other differentiation and mindfulness. In K. Pavlovich & Krahnke K. (Eds.), *Organizing through Empathy: Routledge*
- Davis, D. Hayes, J. (2011) What are the benefits of mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy Related Research. *Psychotherapy*, Vol 48, No 2, 198-208
- Flückinger, C. Horvath A., Symondse, D. & Wampold, E. (2012). Therapist effects in the therapeutic alliance–outcome relationship: A restricted-maximum likelihood meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. Volume 32, 7, S. 642-649
- Geller S.M, Greenberg L.S. (2012). *Therapeutic Presence. A Mindful Approach to Effective Therapy.*
- Hayes, S.C., Strosahl, S.C., & Wilson K.G.(2012). *The therapeutic Relationship in ACT. In Acceptance and Commitment Therapy. The Process and Practice of mindful Change. The Guilford Press, S. 141-162.*
- Hayes, S.C., Villatte, M., Levin, M. & Hildebrandt, M.(2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, S. 141-168.
- Holman, G., Kanter, J. Tsai, M. & Kohlenberg, R.(2017). Social Connection and the Therapeutic Relationship as Contexts for change. In *Functional Analytic Therapy made simple. New Harbinger: Oakland, S. 13-26.*
- Koole, L.S, & Tschacher, W. (2016). Synchrony in Psychotherapy: A Review and an Integrative Framework for the Therapeutic Alliance. *Frontiers in Psychology*. 7: 862. S. 1-17.
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 357-361.
- Luoma, J.B., Hayes, S.C. & Walser, R. (2012). The ACT Therapeutic stance: Using ACT to do ACT. in *ACT-Training. Acceptance & Commitment Therapie: Ein Handbuch. Junfermann: Paderborn. S. 217-239.*
- Mansfield A.K. & Cordova J.V. (2007). A behavioral perspective on adult attachment style, intimacy and relationship health, in D. Woods, J.Kanter, Eds. *Understanding behavior Disorders, Context Press, Oakland, S. 389-416.*
- Pierson, H. & Hayes, S.C. (2007). Using Acceptance and Commitment Therapy to empower the therapeutic relationship. In P. Gilbert & R. Leahy (Eds.), *The Therapeutic Relationship in Cognitive Behavior Therapy* (pp. 205-228). London: Routledge.
- Teyber, E., & Teyber, F. M. (2014). Working with the process dimension in relational therapies: Guidelines for clinical training. *Psychotherapy*, 51(3), 334-341.
- Wallin, David (2015). *Attachment in Psychotherapy. The Guilford Press: New York*
- Wilson, K. (2008). *Mindfulness for two. An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy. New Harbinger Publications: Oakland*
- Vilaradaga, R. & Hayes S.C. (2009). Acceptance and Commitment Therapy and the Therapeutic Relationship. *European Psychotherapy/Vol. 9 No. 1, S.1-23.*