

Mit ACT und Mitgefühl zu radikaler Veränderung

Dr.med Mirjam Tanner & Dr.med. Hagen Böser

10.11.2017

Ausgangslage

- ❖ Umgang mit Leid, das nicht weg geht.
- ❖ Nur wenig Zeit für Therapie.
- ❖ Therapien, die stagnieren.
- ❖ Therapie, die vorzeitig abgebrochen werden
- ❖ Unzufriedenheit mit den vorhandenen Therapieschulen und deren Modellen.
- ❖ Kontakt zur buddhistischen Psychologie



In diesem Moment
FACT



Mitgefühl
CFT



Fünf Phasen des Bewusstseins im Hier und Jetzt

1. Bemerkten und Wahrnehmen
2. Benennen
3. Defusion und Desidentifikation
4. Mitgefühl und Beruhigung
5. Achtsames und engagiertes Handeln

VR: Vorbereitende Radikalisierer

1. Bemerkten und Wahrnehmen

Drei Modi des Wahrnehmens:

- ❖ Teilnehmer sein
- ❖ Beobachter sein
- ❖ Teilnehmer und Beobachter sein



Drei Grundfertigkeiten des Wahrnehmens:

- ❖ Orientieren - *anstelle von Vermeiden*
- ❖ Fokussieren - *bleiben können auch wenn es schwierig ist*
- ❖ Lenken der Aufmerksamkeit - *von einer Erfahrung zur nächsten*

Aufgaben der Therapeutin

- ❖ Verlangsamten.
- ❖ Nicht reden, sondern zuhören und beobachten.
- ❖ Ausschau halten auf schmerzhaften Inhalt.
- ❖ Klienten dabei unterstützen in Kontakt mit schmerzhaftem Erleben zu treten.

- ❖ Klienten unterstützen schmerzhaftem Erleben vermehrt mit Aufmerksamkeit zu begegnen.
- ❖ Darauf zu achten, wie schmerzhaftes Erleben vermieden wird.
- ❖ Auf die Gefühle hinter den Gefühlen achten.

2. Benennen

Drei Kernfertigkeiten der Emotionsprozessierung

- ❖ Verbale Beschreibung passt und stimmt mit emotioneller Erfahrung überein
- ❖ Subtile unterschiedliche Gefühlstöne beschreiben
- ❖ Subtile unterschiedliche Intensität im emotionellen Erleben beschreiben.

Orientierung beim Benennen

- ❖ TEAMS
- ❖ Modell der Emotionsregulierung von Paul Gilbert

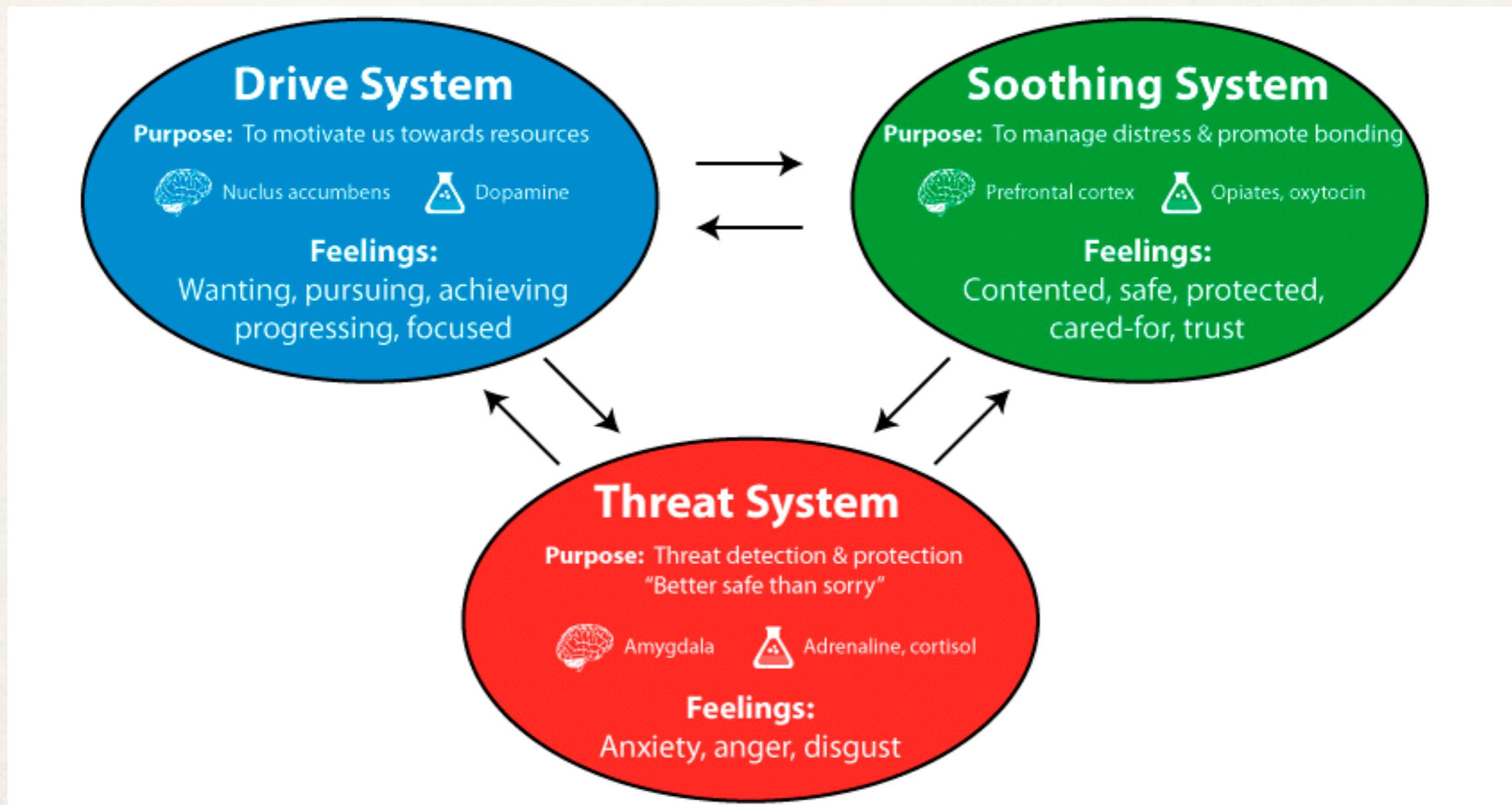
Arbeitshilfe: TEAMS

- ❖ T = Thoughts (Gedanken)
- ❖ E = Emotions
- ❖ A = Associations
- ❖ M = Memories (Erinnerungen)
- ❖ S = Sensations (Körperempfindungen)

TEAMS in Action

- ❖ Betrachte Dein unbekanntes Gegenüber
- ❖ Merke, was Dir an Beobachtungen auffällt
- ❖ Welche TEAMS löst die Beobachtung aus?
- ❖ Welche Hypothesen über den Anderen lösen die TEAMS aus?

Modell der Emotionsregulierung nach Paul Gilbert



Aufgabe der Therapeutin

- ❖ Sprachlehrer sein beim Entwickeln und Aufbau eines Wortschatzes um „private Erfahrungen“ beschreiben zu können.
- ❖ Be- und entwertendes, schlussfolgerndes, selbst-evaluatives Vokabular von Klienten identifizieren.
- ❖ Vermitteln und aufbauen eines direkt beschreibenden, beobachtenden Vokabulars um schmerzhaftes Erleben verbal auszudrücken.

Aufgabe der Therapeutin

- ❖ Klienten vermitteln, welche Worte benutzerfreundlich sind und welche häufig Angst und Vermeidungsverhalten auslösen.
- ❖ Neue Weisen repräsentieren, wie man sich mit Mitmenschen über private Erfahrungen austauschen kann -> als Realitätscheck zur Verfügung stehen.

3. Defusion und Desidentifikation



Ceci n'est pas une pipe.

Zwei Grundfertigkeiten in schwierigen Situationen

- ❖ Nicht reagieren: dem Impuls widerstehen bei unangenehmem Erleben aus dem gegenwärtigen Moment zu entfliehen.
- ❖ Emotionell offen und neutral bleiben: ... in Gegenwart von provokativem Erleben

„Man darf seine Hypothesen lieben,
aber man darf sie nicht heiraten.“

–unbekannt

Aufgaben der Therapeutin

- ❖ Sprache verwenden, die Defusion erleichtert.
- ❖ Sich einlassen auf die fortlaufende Interaktion zwischen Klient und Therapeutin. Ebenso auf seinem Umgang mit gefürchtetem Erlebnisinhalt und dem eigenen Erleben.
- ❖ Klient an der Hand nehmen und durch sein Erleben und den Reaktionen darauf „hindurchcoachen“.
- ❖ Klienten unterstützen darin, dass es in Ordnung ist, sich von Inhalten zu lösen und Regeln nicht mehr zu befolgen, die nicht weiterhelfen, das Leben in Richtung eigener Werte zu bewegen

Umgang mit Regeln

- ❖ Regeln ein Versprechen auf ein Ereignis in der Zukunft.
- ❖ Passen die Regeln in den aktuellen Kontext

4. Mitgefühl und Beruhigung

Was ist Mitgefühl

- ❖ Sich öffnen für Leid und Schmerz und davon berühren lassen.
- ❖ Der engagierte Wunsch dieses Leiden zu lindern und zu verhindern.

Zwei + drei Fertigkeiten

- ❖ Perspektive wechseln
- ❖ Selbstmitgefühl:
 - ❖ Achtsamkeit statt Absorbiertheit
 - ❖ Mitmenschlichkeit statt Isolation
 - ❖ Freundlichkeit statt Entwertung



Beachten!

- ❖ Ängste vor Beruhigung und Mitgefühl (=> CAVE: backdraft)
- ❖ Neue selbstmitfühlende Sichtweisen dazu nehmen und integrieren, anstatt als Alternativen für harsche, selbstentwertende Kommentare anbieten.
- ❖ Je mehr du über Perspektivenwechsel und Selbstmitgefühl mit deinen Klienten sprichst, desto weniger Sinn machen diese für sie. -> ein allgemein mitmenschliches Phänomen ;-)

Aufgaben der Therapeutin

- ❖ Perspektivenwechsel unterstützen und aktiv anregen
- ❖ Selbstmitgefühl aktiv anregen
 - ❖ Die neue selbstmitfühlende Sichtweisen dazu nehmen und integrieren, anstatt als Alternativen für harsche und selbstentwertende Selbstbeurteilung.

5. Achtsames und engagiertes Handeln

Zwei Fertigkeiten

- ❖ **Umdispositionieren:**

- ❖ Wenn die Mission also nicht ist, das Leben so zu organisieren, dass möglicher Schmerz kontrolliert ist, was ist sie dann?
- ❖ Weg vom Vermeiden und Minimieren wollen von unangenehmen Erlebnisweisen hin zur Bereitschaft, diesen Raum zu geben.

- ❖ **Absicht setzten:**

- ❖ Für die Verhaltensveränderung in Richtung eines werteorientiertem Leben.

Aufgaben der Therapeutin

- ❖ Sensibilität gegenüber unserer Verletzlichkeit im Zusammenhang mit Werten
- ❖ Werte in Zusammenhang mit unserer Verletzlichkeit setzen.
- ❖ Werte herausarbeiten
- ❖ Erste (Miko-) Verhaltensschritte finden und die Wahrscheinlichkeiten erfragen, dass diese umgesetzt werden. Gegebenenfalls neue Schritte formulieren.

Mitgefühl: Übung

- ❖ Soothing
- ❖ Breathing
- ❖ Friendly voicetone
- ❖ Inner smile

Mitgeföhleinführung Übung

- ❖ Gilbert Buch: Betrachtung 1 bis 3 Seite 52. (Hagen)