

URSULA GEISLER &
JUTTA MUTTENHAMMER

Achtsamkeitsübungen mit Kindern



und Jugendlichen
in der Psychotherapie

Ursula Geisler & Jutta Muttenhammer
Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

URSULA GEISLER & JUTTA MUTTENHAMMER

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN IN DER PSYCHOTHERAPIE

Junfermann Verlag
Paderborn
2016



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2016
Coverfoto © coldwaterman – Fotolia
Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

ISBN 978-3-95571-445-1

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-443-7 (EPUB), 978-3-95571-442-0 (Print),

978-3-95571-444-4 (MOBI).

Für Hannah, Teresa, Matthias
und alle anderen Kinder und Jugendlichen,
mit denen wir arbeiten durften und dürfen

Inhalt

Grußwort von Günter Hudasch.....	11
Vorwort von Ulrike Anderssen-Reuster.....	13
Vorwort von Nils Altner	17
Einführung	19
TEIL I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN.....	23
1. Das Konzept „Achtsamkeit“	25
2. Achtsamkeit im psychotherapeutischen Kontext.....	29
2.1 Der Stellenwert der Achtsamkeit in verschiedenen psychotherapeutischen Ansätzen	29
2.1.1 Psychoanalyse und tiefenpsychologische Verfahren.....	29
2.1.2 Verhaltenstherapeutische Ansätze	34
2.2 Was bewirken Achtsamkeitsübungen bzw. achtsamkeitsbasierte Methoden?	40
2.2.1 Achtsamkeit und Neuroplastizität.....	40
2.2.2 Die Messung von Achtsamkeit und ihren Wirkungen.....	43
2.2.3 State- vs. Trait-Achtsamkeit.....	45
2.2.4 Wirkfaktoren von achtsamkeitsbasierten Interventionen	46
3. Besonderheiten bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen	49

TEIL II: PRAXIS	53
4. Achtsamkeitsübungen für Kinder	55
4.1 Achtsames Atmen	55
4.2 Achtsames Sehen	57
4.3 Achtsames Hören	61
4.4 Achtsames Riechen	64
4.5 Achtsames Schmecken	67
4.6 Achtsames Fühlen	69
4.6.1 Übungen für die Fingerspitzen	70
4.6.2 Übungen für die Hände	71
4.6.3 Übungen für die Füße	72
4.6.4 Übungen für den Rücken	73
4.7 Achtsames Gehen für Kinder	75
4.8 Achtsames Essen für Kinder	77
4.9 Weitere Übungen	79
5. Achtsamkeitsübungen für Jugendliche	81
5.1 Was passiert im Alter zwischen zwölf und 18 Jahren?	81
5.2 Was können Achtsamkeitsübungen bei Jugendlichen bewirken?	83
5.3 Transfer in den Alltag	85
5.4 Übungen	87
5.5 Achtsamkeit im Alltag von Jugendlichen	102
6. Störungsspezifische achtsamkeitsbasierte Interventionen	105
6.1 Angststörungen	105
6.1.1 Wie zeigen sich Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen?	105
6.1.2 Übungen	109
6.2 Depressive Störungen	112
6.2.1 Wie zeigen sich depressive Störungen?	112
6.2.2 Achtsamkeitsbasierte Übungen bei Depressionen	116
6.3 Zwangsstörungen	120
6.3.1 Ursachenforschung	121
6.3.2 Therapie bei Zwangsstörungen	122
6.3.3 Übungen	123
6.3.4 Assoziationsspaltung	125

6.4	ADHS/ADS.....	130
6.4.1	Verhaltenstherapeutische Ansätze	131
6.4.2	Die Symptomatik in den verschiedenen Altersstufen	131
6.4.3	Zur Ätiologie der Störung.....	133
6.4.4	Evaluation achtsamkeitsbasierter Methoden.....	137
6.4.5	Handlungsempfehlungen bei ADHS.....	138
6.4.6	Übungen	140
6.5	Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS).....	145
6.5.1	Störungsmodelle.....	146
6.5.2	Behandlung der PTBS	147
6.5.3	Übungen	150
6.6	Essstörungen.....	155
6.6.1	Welche Formen von Essstörung gibt es?.....	155
6.6.2	Ansatzpunkte für Achtsamkeit bei Essstörungen.....	158
6.6.3	Übungen	165
6.7	Borderline-Störungen	170
6.7.1	Wie zeigt sich Borderline-Persönlichkeitsstörung und wie wird sie diagnostiziert?	170
6.7.2	Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung	171
6.7.3	Übungen	175
6.8	Chronische Schmerzen.....	179
6.8.1	Primäre Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen	180
6.8.2	Bauchschmerzen bei Kindern und Jugendlichen	182
6.8.3	Bei Kindern Schmerzen diagnostizieren, Kinder auf Schmerzen vorbereiten.....	184
6.8.4	Achtsamkeit in der Schmerztherapie.....	184
6.8.5	Übungen	189
7.	Achtsamkeitspraxis für Therapeuten	195
7.1	Achtsamkeit und die Haltung des Therapeuten.....	195
7.2	Eine achtsame Haltung des Therapeuten in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.....	199
7.3	Achtsamkeit als Ressource für Psychotherapeuten.....	200
7.4	Achtsamkeitspraxis im Alltag – praktische Anregungen für Therapeutinnen und Therapeuten.....	201
7.5	Übungen im Umgang mit anderen	205

8. Elternarbeit	213
8.1 Achtsame Eltern-Kind-Beziehungen und was Therapeuten dazu beitragen können	213
8.2 Bindungstheorie und Bindungsforschung	216
8.3 Bindungsmuster und Achtsamkeit	218
8.4 Welche Bedeutung haben die Bindungsmuster für die Elternarbeit?	220
8.5 Mit Eltern Achtsamkeit üben	223
8.5.1 Gelebte Achtsamkeit	223
8.5.2 Übungen für Eltern, die ihren eigenen achtsamen Weg suchen	226
8.5.3 Selbstfürsorge-Übungen für Eltern	232
8.5.4 Übungen zu schwierigen Gefühlen der Eltern	236
8.5.5 Achtsamkeitspraxis für Eltern und Kinder gemeinsam	238
 Anhang	 241
Weiterführende Literatur für Psychotherapeuten.....	241
Literaturempfehlungen für Eltern	242
Literaturempfehlungen für Jugendliche	242
CDs und Booklets	242
Links	243
Apps	243
Meditationszentren.....	244
 Verzeichnis aller Übungen	 245
Literatur.....	249
Zu den Autorinnen	261

Grußwort von Günter Hudasch

Die Zeit ist reif, Achtsamkeit als Basiskompetenz nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche zu begreifen. Dass Achtsamkeit aber darüber hinaus auch bei vielen Störungsbildern in der Psychotherapie ausgesprochen hilfreich sein kann, zeigen Dr. Ursula Geisler und Dr. Jutta Muttenhammer überzeugend und sehr pragmatisch in diesem Buch. Auch wenn die Messung von Achtsamkeitsprozessen gerade bei Kindern und Jugendlichen noch in den Kinderschuhen steckt, schafft doch die Erfahrung großes Vertrauen in die Wirksamkeit. Neben den theoretischen Grundlagen der Achtsamkeit, auch im psychotherapeutischen Kontext bei Kindern und Jugendlichen, sind die pragmatischen Beschreibungen der Übungen und der Einsatz bei verschiedenen Störungsbildern für Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren sehr klar und hilfreich. Die Einbeziehung des Therapeuten und der Eltern in die Betrachtung rundet das Buch ab.

Als MBSR-MBCT Verband e.V. und AKiJu e.V. (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche) begleiten wir die Ausbreitung von Achtsamkeit in der Gesellschaft als Basiskompetenz in der Überzeugung, dass alle Kinder und Jugendlichen in Schule und Ausbildung sie kennenlernen sollten. Wir wissen heute um die Plastizität des Gehirns, also sollten wir dieses Wissen auf eine Weise nutzen, die Kindern und Jugendlichen hilft, zu selbstbewussten, gelassenen und mitfühlenden Erwachsenen heranzuwachsen.

Deshalb freue ich mich, dass nun dieses Fach- und Praxisbuch vorliegt und hoffentlich mit der Fülle der Übungen viele Leserinnen und Leser in der Therapie von Kindern und Jugendlichen in der Praxis unterstützt.

Günter Hudasch

1. Vorsitzender MBSR-MBCT Verband e.V. und AKiJu e.V.

Vorwort von Ulrike Anderssen-Reuster

*„Vom Geiste gehen die Dinge aus,
sind geistgeboren, geistgeführt ...“*

Diese Anfangszeilen aus dem Dhammapada verweisen auf die fundamentale Bedeutung unseres Geistes und dessen Verfassung. Es sind die wechselnden geistigen Zustände, die die jeweilige Wahrnehmung der Welt und von uns selbst beeinflussen und steuern. Der selbstreflexive Blick auf die eigene mentale Verfassung mit wechselnden Erregungen, Stimmungen, Sorgen und Erwartungen ist für eine kluge und verantwortliche Umgangsweise mit den Zumutungen des Lebens unabdingbar. Die Förderung dieses metakognitiven (Selbst-)Bewusstseins ist der Kern und der Zweck der Achtsamkeitspraxis.

In der Psychotherapie Erwachsener wurde seit den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts die Achtsamkeitspraxis (mindfulness) mit viel Erfolg in verschiedene Formen der Psychotherapie integriert. Unterschiedliche Therapiemanuale wurden entwickelt, die eine spezifische Anwendung im säkularen Kontext auf eine effektive Weise möglich machen. Es ist unterdessen eine Selbstverständlichkeit in der Psychotherapie, dass das Training von Konzentration, Bewusstheit, Präsenz und Wahrnehmung wichtig ist und gefördert, vermittelt und geübt werden muss.

Was ist aber mit den Kindern?

In unserer rastlosen Gesellschaft sind Hyperaktivitätssyndrome die häufigste psychische Diagnose im Kinder- und Jugendalter. Natürlich sind diese Übererregungssymptome im Zusammenhang mit den Lebensbedingungen unserer Zeit zu sehen. In einer Gesellschaft, in welcher der „Tun-Modus“ (nach Kabat-Zinn) so dominant ist und der „Seins-Modus“, in welchem nichts erreicht werden muss, so wenig selbstverständlich ist, zeigen viele Kinder schon Stress-Phänomene und stresskorrelierte Erkrankungen. Wenn Leistungsdruck nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit und im Elternhaus vorherrscht, hält nicht jedes Kind stand.

Eigentlich wissen Kinder durchaus, wie sie für Ausgleich sorgen können. Sie ziehen sich zurück, träumen, treffen sich mit Freunden und spielen. Durch Computerspiele und soziale Medien werden diese Bedürfnisse aber immer mehr in virtuelle Bahnen gelenkt. Somit finden immer weniger Erfahrungen in der konkreten Natur und mit realen Freunden statt. Dies bleibt nicht ohne Folgen. Bewegung und sinnliche Wahrnehmung, Abenteuer und Grenzerfahrungen, Langeweile und eigene Kreativität haben weniger Raum, da die virtuellen Welten ungeheuer reizvoll sind und

zudem oft spannender als das, was einem vielleicht selbst einfällt. Die Folge ist, dass die Erfahrung eigener Vitalität, Selbstwirksamkeit und Kompetenz nicht mehr so selbstverständlich ist und dass das selbst entwickelte Spiel seinen Reiz verliert.

Hier setzt nun die Achtsamkeit für Kinder an.

Wenn man davon ausgeht, dass jedes Kind von Natur aus achtsam ist bzw. sein kann, so ist das Ziel der Achtsamkeitspraxis mit Kindern, diese natürliche Fähigkeit des kindlichen Geistes zu fördern und zu nutzen. Da Achtsamkeit per se unmittelbar, direkt und konkret ist, sind Kinder eigentlich die geborenen Achtsamkeitsexperten. Ihre Offenheit und Neugierde, ihr noch begrenztes Abstraktionsvermögen und die verminderte Tendenz, sich in Konzepten und Vorannahmen zu verstricken, machen die Arbeit für alle Beteiligten spannend, kreativ und heilsam.

Die Autorinnen Ursula Geisler und Jutta Muttenhammer sind erfahrene Psychotherapeutinnen, die zudem über medizinische, psychologische und pädagogische Kompetenzen verfügen. Ursula Geisler hat als Verhaltenstherapeutin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie gearbeitet und in ihrer Praxistätigkeit einen Schwerpunkt auf die Behandlung der ADHS sowie von Traumafolgestörungen gelegt. Jutta Muttenhammer ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse, sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern, zudem ist sie MBSR-Lehrerin. Beiden Autorinnen ist die Achtsamkeitspraxis ein Herzensanliegen, was man in jeder Zeile des Buches spüren kann.

Den Leser erwartet zunächst eine profunde Einführung in das Konzept der Achtsamkeit. Ein Überblick über den buddhistischen Hintergrund dieses Konzeptes wird vermittelt, bevor differenziert und kenntnisreich der aktuelle wissenschaftliche Stand zu achtsamkeitsbasierten und achtsamkeitsintegrierenden Therapieansätzen dargestellt wird. Schließlich wird der Fokus auf die Integration der Achtsamkeitspraxis in die Kinder- und Jugendpsychotherapie gelegt.

Eine Fülle an Übungen und Spielen wird uns nun vermittelt, die sich zwar an den bewährten Achtsamkeitsübungen des MBSR-Kurses orientieren, aber leichter, spielerischer und vielleicht etwas weniger normiert bzw. pädagogisch imponieren. Zudem werden die Basisübungen wie z.B. die sinnesbezogenen Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- und Tastübungen in eine große Fülle unterschiedlicher Übungen aufgefächert, die die Arbeit somit variantenreicher und interessanter machen. Immer wird dabei aber auf Genauigkeit, Differenziertheit und Authentizität geachtet. Man kann sich vorstellen, dass diese Grundübungen nicht nur in psychotherapeutischen Praxen sinnvoll angewendet werden können, sondern auch in Kindergärten, Grundschulen, in der Jugendhilfe und auch im familiären Kontext.

Bei den Achtsamkeitsübungen für Jugendliche wird es notwendig, mehr zu erklären, um die Jugendlichen ins Boot zu holen. Die Achtsamkeitspraxis – jetzt mit Meditation – wird als Methode vermittelt, um mit Unsicherheiten, Entfremdungserfahrungen, Stimmungsschwankungen, schulischem Druck und psychischen Beeinträchtigungen besser umzugehen. Sie werden sukzessive an eine selbstreflektierende und selbstfürsorgliche Haltung herangeführt, die ein Mehr an Selbstvertrauen und Selbstverantwortung mit sich bringt. Die Autorinnen integrieren in diese Ansätze moderne Techniken wie z. B. Smartphones und Apps, um die Jugendlichen in ihrer Sprache und ihrer Welt zu erreichen.

Schließlich vermitteln die Autorinnen ganz konkret, wie Achtsamkeitsübungen bei verschiedenen psychischen Erkrankungen in bewährte psychotherapeutische Strategien integriert werden können. Sie zeigen zudem, wie die Haltung der Achtsamkeit nicht nur den jungen Patienten helfen kann, sondern auch für deren Eltern und Therapeuten unterstützend sein kann.

Das vorliegende Buch ist ein Schatzkästchen. Nicht nur werden eine Fülle an Methoden und Techniken der Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche vermittelt, sondern insbesondere eine Haltung von freundlicher Akzeptanz und spielerischer Offenheit, die Lust macht, das Vermittelte anzuwenden und auszuprobieren. Ich hoffe, dass das Buch viele Leser findet, die erkennen, dass Achtsamkeit Freude macht und nicht nur den Patienten hilft, sondern auch den Therapeuten wohltut und die Arbeit leichter macht.

Ulrike Anderssen-Reuster

Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoanalyse und als Chefärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie am Städt. Krankenhaus Dresden-Neustadt (Akademisches Lehrkrankenhaus der Technischen Universität Dresden) tätig. Sie integriert seit vielen Jahren sehr erfolgreich achtsamkeitsbasierte Verfahren in die klinische Arbeit. Darüber hinaus ist sie Lehrerin für MBSR/MBCT (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), Autorin zahlreicher Veröffentlichungen sowie Referentin zum Thema Achtsamkeit.

Vorwort von Nils Altner

Mit jedem Kind wird die Hoffnung auf ein gelingendes und erfülltes Leben neu geboren. Doch Entwicklung ist oft auch mit Schatten, Unfällen, Verletzungen und Erkrankungen verbunden. An diesen Herausforderungen können unsere Fähigkeiten wachsen oder wir können daran scheitern. Neben der noch recht jungen Resilienzforschung gehört es zu den unschätzbaren Errungenschaften unserer Kultur, dass wir seit 70 Jahren in Frieden leben und dass wir uns ein Sozial- und Gesundheitssystem geschaffen haben, das für so weite Teile der Bevölkerung Unterstützungen bei der Bewältigung ihrer Herausforderungen bereitstellt wie nie zuvor. Achtsamkeitsbasierte Therapieangebote gehören seit einigen Jahren auch in Deutschland dazu. Ursula Geisler und Jutta Muttenhammer geben erstmals einen Überblick über solche Angebote für Kinder und Jugendliche und stellen eine Vielzahl von Achtsamkeitsübungen vor.

Das vorliegende Buch lässt sich als Sammlung wertvoller Anregungen für die Erweiterung des therapeutischen Handlungsspektrums lesen. Achtsamkeit ist en vogue, und es gehört mittlerweile fast zum guten Ton, Achtsamkeitsaspekte in die Therapien einzubeziehen. Dabei lässt sich leicht übersehen, dass damit ein Aspekt der therapeutischen Haltung zum Klingen kommen kann, der in die gegenwärtige Kulturentwicklung des Strebens nach immer effizienterem Handeln eine andere Qualität einbringt. Es geht dabei weniger um das Tun, sondern ums Sein. Achtsam-Sein ermöglicht ein Innehalten, ein Atemschöpfen und Zu-sich-Kommen. Die Agenda dabei ist, unsere Agenda für eine Weile sein zu lassen, um im Moment einfach bewusst und wach da zu sein.

Die Autorinnen zeigen Bezüge dieser achtsamen Haltung zur Psychoanalyse sowie zu verhaltenstherapeutischen Ansätzen und Programmen auf. In der seinsbezogenen Haltung der Achtsamkeit eröffnen sich dabei potenzielle Begegnungsräume für Vertreter beider Schulen. Die Orientierung der Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen und Wahrnehmungen legt weitere Bezüge zu gestalt-, körper- und integrativtherapeutischen Schulen nahe. Es gehört zu den Verdiensten der Achtsamkeitsforschung, dass die Wirkungen und Wirkprinzipien der Achtsamkeitspraxis vor allem stress- und hirnhysiologisch zunehmend gut und plausibel erhellt und dargestellt werden. Im Buch finden sich immer wieder wertvolle Hinweise darauf.

Kleine Kinder sind von Natur aus achtsam im Sinne von gegenwärtig sinnlich präsent. Maria Montessori hat diese Präsenz als „Polarisation der Aufmerksamkeit“ bezeichnet und ins Zentrum ihrer Pädagogik gestellt. Therapeutische Interventionen

ermöglichen Kindern und Jugendlichen, in eine gegenwärtige Präsenz einzutreten, in der ihre Aufmerksamkeit ganz von der momentanen sinnlichen Wahrnehmung erfüllt ist. Mit diesem Präsent-Sein im Moment geht eine wohltuende mentale und emotionale Ruhe einher, die heilsam und nährend wirkt. Im therapeutischen Prozess gilt es dann, aus der Wiederholung dieser Erfahrungen heraus, die Klient/inn/en und Patient/inn/en zu befähigen, in ihrem Alltag eigenständig und regelmäßig in diesen Zustand der wachen heilsamen Ruhe einzutreten. Voraussetzung dafür, dass das gelingen kann, ist die Verkörperung dieser Qualitäten durch die Therapeutin oder den Therapeuten. Das eigene Achtsam-Sein bildet die unverzichtbare Basis dafür. In der Selbstfürsorge und der achtsamen Beziehungsgestaltung zu den Klient/inn/en und ihren Eltern wirken diese Qualitäten mindestens so eindrücklich wie durch angeleitete Übungen. Eine Einbeziehung der Eltern in achtsamkeitsbasierte Entwicklungsangebote wie z. B. durch einen MBSR-Kurs wird in vielen Fällen sicherlich der Entwicklung des Kindes sehr zugute kommen. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Teilnahmegebühren bei zertifizierten Anbietern anteilig als Präventionsleistung.

Welche heilsamen Fähigkeiten zum Umgang mit Störungen den Kindern und Jugendlichen aus achtsamkeitsbasierten Therapien erwachsen können, zeigen die Autorinnen in diesem Buch anschaulich und praktisch. Wie wir als Gesellschaft und Menschheit mit unseren großen gemeinsamen Herausforderungen umgehen könnten, wenn Innehalten, Körperwahrnehmen, Atemspüren und ein immer wieder bewusst Dasein alltäglich würden, bleibt herauszufinden. Uns allen viel Freude dabei!

Duisburg, im Sommer 2015
Nils Altner

Dr. phil., Nils Altner, forscht und unterrichtet zu Achtsamkeit, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung u. a. am Stiftungslehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Universität Duisburg-Essen. Weitere Informationen erhalten Sie unter <http://www.achtsamkeit.com>.

Einführung

Was ist das Anliegen dieses Buches? Es will Ihnen als Leserin und Leser einen praxisorientierten Leitfaden dafür bieten, wie Sie das bewährte Repertoire psychotherapeutischer Methoden in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen um achtsamkeitsbasierte Interventionen ergänzen können.

Dass Achtsamkeits-Training bei vielen psychischen Störungen eine heilsame Wirkung hat, gilt mittlerweile als gesichert. So postulieren etwa Husmann und Nass (2015) in einem aktuellen Übersichtsartikel: „Spannungsregulation und Achtsamkeitsförderung sind zentrale psychotherapeutische Kompetenzen“. Beides sind „key skills“, deren hohe salutogene Potenz „in Therapie, Prävention und Rehabilitation überzeugend nachgewiesen ist“ (ebd.).

Als wichtige Effekte von entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren nennen die Autoren die Förderung von

- Spannungsregulation / Entspannungsfähigkeit (körperlich, emotional, geistig)
- achtsamer Konzentrationsfähigkeit (Aufmerksamkeitsteilung, Fokussierung, Kontemplation, Zentrierung)
(kurz- und mittelfristig)

sowie

- Verminderung der sympathoadrenergen Erregungsbereitschaft sowie der Reflex-tätigkeit; Resonanzdämpfung, Erhöhung von Stressresistenz, Stressresilienz
- Ökonomisierung des körperlich-seelischen Krafteinsatzes bei Alltagsaufgaben
- Selbstberuhigung, Affektregulation, Depolarisation
- verbesserter Selbst- / Fremdwahrnehmung, Introspektion, Gewahrsein
- Gegenwärtigkeit
- Akzeptanz
- Abgrenzungs- / Distanzierungsfähigkeit, Dis-Identifikation, Nicht-Verhaftung
(mittel- und längerfristig)
- Regenerationsfähigkeit
- Gesundheitsförderung / -erhaltung, Salutogenese
- Selbstfürsorge
- Selbstmanagement
- Selbstwirksamkeitserleben, Selbstkontrolle
- Bewusstheit, „metacognitive awareness“
- Eigenverantwortlichkeit, Selbstreferenz
- Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Entschleunigung
(langfristig)

Die Forschungsaktivität im Bereich der Effekte achtsamkeitsbasierter Verfahren ist hoch, die Ergebnisse hinsichtlich der klinischen Wirksamkeit sind sehr vielversprechend. Husmann et al. (2015) bilanzieren demgemäß: „Spannungsregulation und Achtsamkeitsförderung sind zentrale und komplexe, bei sehr vielen Indikationsgebieten hochwirksame und empirisch gut erforschte psychotherapeutische Kompetenzen, die sich wechselseitig bedingen und durchdringen.“

Dass dies zutrifft, haben wir als Autorinnen dieses Buches in jahrelanger therapeutischer Praxis selbst feststellen können. Dennoch – viele Fachkolleg/inn/en wenden kaum Interventionen aus dem Bereich der Achtsamkeitsförderung an, wie wir in Qualitätszirkeln, Intervision und bei Fortbildungen immer wieder feststellen. Die Frage von Husmann et al. (2015) scheint also durchaus berechtigt zu sein: „Hohe Bekanntheit, gute Wirksamkeit und trotzdem Schattendasein?“

Damit die therapeutische Anwendung der vielfältigen achtsamkeitsbasierten Interventionen noch einen weiteren Schritt aus diesem Schatten heraustritt, haben wir dieses Buch geschrieben. Es ist schulenübergreifend, ebenso wie wir als Autorinnen-Team (eine Verhaltens- und eine analytische Psychotherapeutin) unsere tägliche Arbeit verstehen.

Um Ihnen als Praktiker/innen eine rasche Orientierung zu ermöglichen, haben wir eine alters- und störungsspezifische Struktur gewählt. Wir sind uns jedoch bewusst, dass diese Gliederung eine artifizielle ist. Die Grenzen sind gerade bei altersbezogenen Angaben fließend und auch die Basis-Übungen der Achtsamkeit (wie etwa der Body-Scan) sind bei vielen Störungsbildern hilfreich. Die in diesem Buch vorgestellten Übungen sind zum einen Teil bekannte und bewährte Interventionen aus vielfältigen, jeweils genannten Quellen, zum anderen Teil wurden sie von den Autorinnen selbst kreiert oder auch modifiziert.

In der Therapie von Erwachsenen haben Achtsamkeitsübungen seit den MBSR-/MBCT-Programmen guten Eingang gefunden, in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie ging dieser Prozess langsamer vonstatten. Dass jedoch bereits Kinder ab ca. drei bis fünf Jahren von achtsamkeitsbasierten Interventionen profitieren können, ist bei Hoppe (1995, S. 19 ff.) und Snel (2013, S. 20 ff.) überzeugend begründet und durch zahlreiche heilsame Wirkungen in der therapeutischen Praxis belegt. Auch Hayes und Greco (2011) postulieren: „Akzeptanz und Achtsamkeit für Jugendliche: Die Zeit ist reif“ und beschreiben in ihrem Überblicksartikel den besonderen Nutzen, aber auch die spezifischen Herausforderungen bei der altersgerecht angepassten Anwendung von Achtsamkeitsübungen in der Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie (ebd. S. 16 ff.).

Zur Arbeitsweise mit diesem Buch

Der theoretische Teil dieses Buches umfasst eine Beschreibung des Konstrukts „Achtsamkeit“ (Kapitel 1) sowie einen Überblick, wie dieses Konzept Eingang in die psychotherapeutische Praxis gefunden hat (Kapitel 2). Schließlich werden die Besonderheiten bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen benannt (Kapitel 3).

Wir empfehlen, diesen Theorieteil vor der Anwendung einzelner Übungen zu lesen.

Im Praxis-Teil werden zunächst allgemein wirksame, unspezifische Achtsamkeitsübungen für Kinder von ca. sechs bis zwölf Jahren vorgestellt (Kapitel 4), danach folgen Übungen für Jugendliche von ca. zwölf bis 18 Jahren (Kapitel 5). Viele dieser Übungen unterscheiden sich kaum von den gängigen Achtsamkeits-Interventionen in der Therapie Erwachsener – der Kern ist derselbe, nur die Instruktion muss altersgerecht gewählt werden. Im darauf Folgenden werden die Achtsamkeitsübungen störungsspezifisch gegliedert. Sie können so gezielt Interventionen zu Angststörungen, Zwangsstörungen, Depressionen, Aufmerksamkeitsstörungen, PTBS, Essstörungen, Borderline-Störungen oder Problemen bei chronischen Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen suchen, was Ihnen den Einsatz in der therapeutischen Praxis hoffentlich erleichtert. Basierend auf den jeweiligen Störungsmodellen werden hierzu jeweils die Ansatzpunkte und spezifischen Wirkfaktoren der Achtsamkeitsübungen beschrieben (Kapitel 6).

Es ist nicht erforderlich, den Praxisteil von Beginn bis zum Schluss durcharbeiten, sondern auch das Auswählen einzelner gezielter Übungen ist möglich. Da viele der Übungen bei mehreren Störungsbildern hilfreich sind, können Sie als Therapeut/in die störungsspezifischen Interventionen durch die Übungen für die jeweilige Altersgruppe (Kapitel 4 bzw. 5) ergänzen.

In Kapitel 7 geht es um Ihre Haltung als Therapeutin und Therapeut und die Ressourcen, die sich daraus ergeben. Für Ihren therapeutischen Alltag finden Sie Übungen zur eigenen Stabilisierung.

Das Kapitel 8 gibt Anregungen zur Elternarbeit (mit Übungen) und lädt Sie ein, die Eltern auf den achtsamen Pfad der elterlichen Erziehungsverantwortung zu begleiten.

Im Anhang des Buches findet sich eine Auflistung der Übungen als praktische Orientierungshilfe. Sie können so bequem die passenden Übungen zu den jeweiligen Symptomen und Störungsbildern finden.

Was Sie beachten sollten, wenn Sie mit Achtsamkeitsübungen arbeiten

Generell sollten Achtsamkeitsübungen erst in der Therapie eingesetzt werden, wenn sich Therapeutin und Kind / Jugendlicher bereits vertraut geworden sind. Außerdem soll man das Kind immer „dort abholen, wo es gerade steht“: Manchmal braucht es zuerst ein Bewegungsspiel, damit nicht zu viel motorische Unruhe der Achtsamkeit im Wege steht. Und in manchen Therapiestunden passt vielleicht eine Achtsamkeitsübung gerade nicht, obwohl man sie geplant hatte, da das Kind ganz aktuell mit einem anderen Problem beschäftigt ist.

Wichtig ist immer auch die eigene Befindlichkeit als Therapeut, denn: Die Achtsamkeit des Kindes beginnt mit der Achtsamkeit des Therapeuten. Kinder sind sehr empfänglich dafür und spiegeln oft das wider, was sie spüren. Sind Sie gerade selbst unruhig, unkonzentriert oder reden Sie vielleicht zu schnell, werden Sie auch das Kind kaum zu achtsamer Wahrnehmung führen können. Selbst kleine Zeichen werden vom Kind sofort aufgenommen: Ist die Stimme des Therapeuten ruhig? Sprechen wir klar und in sparsamen Worten? Sprechen auch unsere Augen mit dem Kind? Nehmen wir gerade sowohl uns selbst als auch das Kind achtsam wahr? Bewegen wir uns ohne Hast durch den Raum und sind wir ganz Ohr, wenn das Kind etwas sagt?

Es ist auch darauf zu achten, dass die räumlichen Gegebenheiten passend sind. Ist der Raum hell, gut gelüftet, ausreichend warm? Für manche Übungen sollten für das Kind eine Decke und/oder ein Kissen verfügbar sein. Der Raum sollte so gestaltet sein, dass das Kind sich darin wohlfühlt, sollte nicht zu viele ablenkende Angebote enthalten, aber auch nicht kahl wirken. Günstig ist eine ruhige Umgebung – wenngleich es eine vollständige Ruhe nie geben kann. Für viele Übungen ist es günstig, sie mit dem Klang einer Meditationsglocke oder einer Klangschale einzuleiten. Sehr bald ist dies für Kinder dann ein vertrautes Signal und erleichtert das ruhige Ankommen bei sich selbst. Bei den meisten Übungen empfiehlt sich eine Nachbesprechung, in der das Kind oder der Jugendliche beschreiben kann, wie es / er die Übung empfunden hat. Wenn ein Kind eine bestimmte Übung nicht (mehr) machen möchte, ist dies unbedingt zu akzeptieren, denn der Charakter der Freiwilligkeit ist hier eine *conditio sine qua non*.

Teil I

Theoretische
Grundlagen

1. | Das Konzept „Achtsamkeit“

Seit etwa 20 Jahren erfreut sich das Konzept Achtsamkeit immer größerer Beachtung in Therapie und Forschung. Ursprünglich stammt dieses Konstrukt aus der Lehre des Buddhismus; die Verwendung im psychotherapeutischen Kontext hat es jedoch aus den religiösen und spirituellen Bezügen herausgelöst. Den Buddhisten gilt Achtsamkeit als ein Mittel, um Leid und Begierde zu überwinden, und wird in regelmäßigen meditativen Übungen entwickelt und gepflegt.

In den Lehrreden Buddhas, vor allem im Anapanasati Sutta und im Satipatthana Sutta, sind die Grundlagen der Achtsamkeit beschrieben als

1. die Achtsamkeit auf den Körper,
2. die Achtsamkeit auf die Gefühle / Empfindungen,
3. die Achtsamkeit auf den Geist,
4. die Achtsamkeit auf alle äußeren und inneren Objekte, die im Moment wahrgenommen werden.

An der Verbreitung des Achtsamkeits-Konzepts im Westen hat der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh (geb. 1926) großen Anteil. Er ist neben dem Dalai-Lama einer der weltweit bekanntesten zeitgenössischen Meister der buddhistischen Lehre und hat zahlreiche Bücher veröffentlicht (siehe eine Auswahl im Anhang), in denen er seine Gedanken und Konzepte über Achtsamkeit und über einen „engagierten Buddhismus“ darlegt. Er beschreibt Achtsamkeit als die Kunst, in jedem Moment geistig präsent zu sein und somit voll und ganz in der Gegenwart zu leben. Dazu ist ein stetiges aktives Bemühen erforderlich, jeden einzelnen Augenblick in gleichbleibend hoher Wachheit bewusst wahrzunehmen. Besonders herausfordernd ist dabei die Achtsamkeit in Bezug auf die eigenen Emotionen, vor allem, wenn diese aversiv sind, wie Ärger, Traurigkeit oder Angst. Wenn es jedoch gelingt, gefühlsmäßige Reaktionen aller Art in Achtsamkeit zu registrieren und anzunehmen, wird die Fähigkeit zur Selbstregulation wesentlich erhöht. Darüber hinaus können negative Kognitionen oder Reaktionen somit eine heilsame Transformation erfahren. Weil regelmäßige Achtsamkeitsübungen auch ein allmähliches Erfassen der Essenz der Dinge bewirken, ist eine tief greifende Einsicht und damit Haltungsveränderung möglich.

Für Thich Nhat Hanh sind sämtliche Alltagsaktivitäten, vor allem regelmäßig wiederholte Routinetätigkeiten wie Telefonieren, Essen, Geschirrspülen etc., gute Gelegenheiten, um Achtsamkeit im Alltag zu üben und nicht nur in einem formalen Akt wie bei einer Sitz- oder Gehmeditation:

„Wir können jede Tätigkeit unseres Lebens in Meditation verwandeln. Wenn Sie Ihre Teetasse aufnehmen, dann können Sie das achtsam tun. [...] Sie richten Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Tee und auf die Tatsache, dass Sie den Tee jetzt trinken. Ihr Geist wandert dabei nicht in die Vergangenheit oder in die Zukunft, sondern er ist ganz und gar auf den Tee konzentriert, den Sie in diesem Moment trinken. Das ist es, was wir achtsames Trinken nennen“ (2013).

Übergreifend hat Thich Nhat Hanh (2013) fünf konkrete Achtsamkeitsrichtlinien formuliert:

- Achtung vor dem Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien, Gewaltfreiheit
- Großzügigkeit: Nicht-Stehlen, Genügsamkeit, Solidarität und soziales Bewusstsein; die eigene Zeit, Energie und materiellen Mittel teilen
- Respekt und Liebe, Schutz vor Missbrauch, sexuelle Verantwortung zum Schutz der Integrität von Individuen, Paaren, Familien und Gesellschaft
- Aufmerksames Zuhören und mitfühlendes, liebevolles Sprechen, keine Gerüchte verbreiten oder Zwietracht säen
- Achtsamer Konsum: auf geistige und körperliche Gesundheit achten, verzichten auf Schädliches wie Alkohol, Rauschmittel, aber auch auf ungeeignete Fernsehsendungen, Bücher, Filme; maßvolle Lebensweise

Im westlichen Kontext gibt es für Achtsamkeit (bzw. *mindfulness*) etliche Definitionen; eine häufig verwendete stammt von Kabat-Zinn. Danach ist Achtsamkeit eine Form der Aufmerksamkeit, die

- bewusst,
- im gegenwärtigen Augenblick (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft gerichtet) und
- nicht urteilend oder wertend ist.

Der Achtsamkeitsbegriff nach Brown und Ryan (2003) fokussiert vorwiegend den Aufmerksamkeitsaspekt in den Komponenten von rezeptiver Aufmerksamkeit und Bewusstheit von momentanen Vorgängen und Empfindungen. Bei Bishop et al. (2004) werden als Komponenten der Achtsamkeit genannt: die Selbstregulation der Aufmerksamkeit (auf das unmittelbare Erleben gerichtet, ohne abzuschweifen) sowie eine Orientierung auf das gegenwärtige Erleben mit Offenheit und Akzeptanz.

Manchen erscheint das Konzept Achtsamkeit nicht trennscharf abgegrenzt von dem Begriff Konzentration. Der Unterschied besteht jedoch eindeutig in der Qualität der Fokussierung: In der Übung der Konzentration richtet man die ganze Aufmerksamkeit auf einen exakt begrenzten Bereich der Wahrnehmung; in der Achtsamkeit hingegen wird der Aufmerksamkeits-Fokus nicht gezielt eingengt, sondern bewusst