

# Die Welle surfen – aktuelles aus der Suchtmedizin

Prof. Dr. Götz Mundle

Oberberggruppe – Oberberg City Berlin

BPM Jahrestagung 9.11.2019

# Wellen Reiten – Urge Surfing



*Die Intensität des Suchtdrucks (“aus”)-halten, auch wenn er zunimmt, mit dem Atem darauf wie auf einer Welle surfen, darauf vertrauen, dass die Intensität ganz natürlich ohne eine Handlung nachlässt*

# Suchttherapie

## klassisch

- Vermeidung von Craving
- Craving Bedrohung
- Prinzip „Veränderung“
  - Kognitive Umstrukturierung
  - Emotionskontrolle
  - Selbst(Ego) - Kontrolle
- Sucht „überwinden“

## achtsamkeitsbasiert

- Akzeptanz von Craving
- Craving Phänomen und Energie
- Prinzip „Nicht-Verändern“
  - Gedanken sind Gedanken
  - Gefühle sind wie Wolken
  - Innere Verankerung
- Süchtigen Anteil „bejahen“



G. Alan Marlatt 1941-2011

# Mindfulness-based Relapse Prevention MBRP



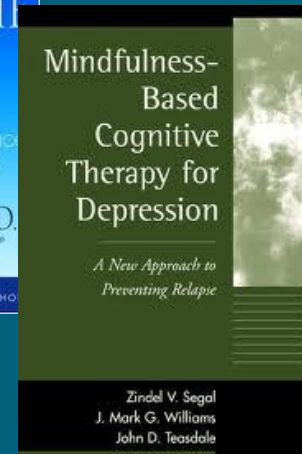
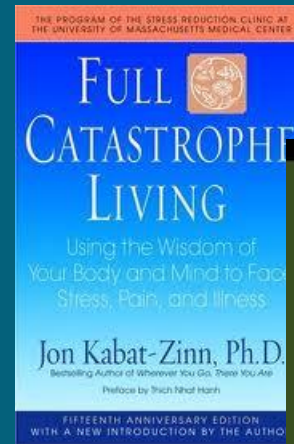
# Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention (MBRP)

- Strukturiertes Programm
- Verbindet Meditation mit Techniken der Rückfallprävention
  - Auf der Basis der MBSR und MBCT Programme
    - 8 Wochenprogramm mit täglicher Übungspraxis
  - Elemente von MBRP
    - formale Achtsamkeitsübungen
    - informelle Übungen im Alltag
    - Rückfall Strategien
- Therapeuten haben eigene Meditationspraxis

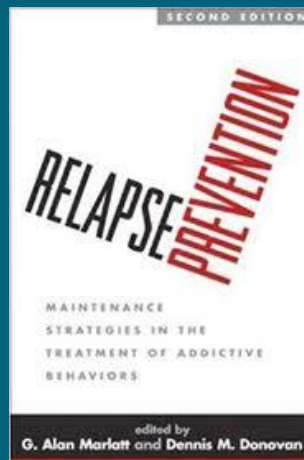


# Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)

*Integration*

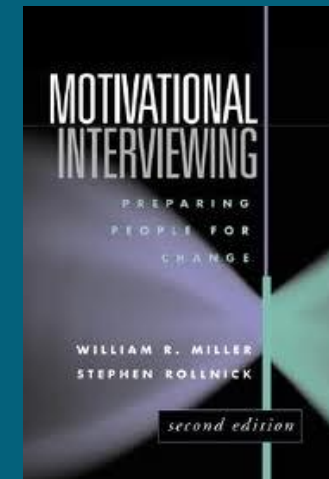


Mindfulness Practice



Relapse Prevention Skills

Ambivalence/Motivation

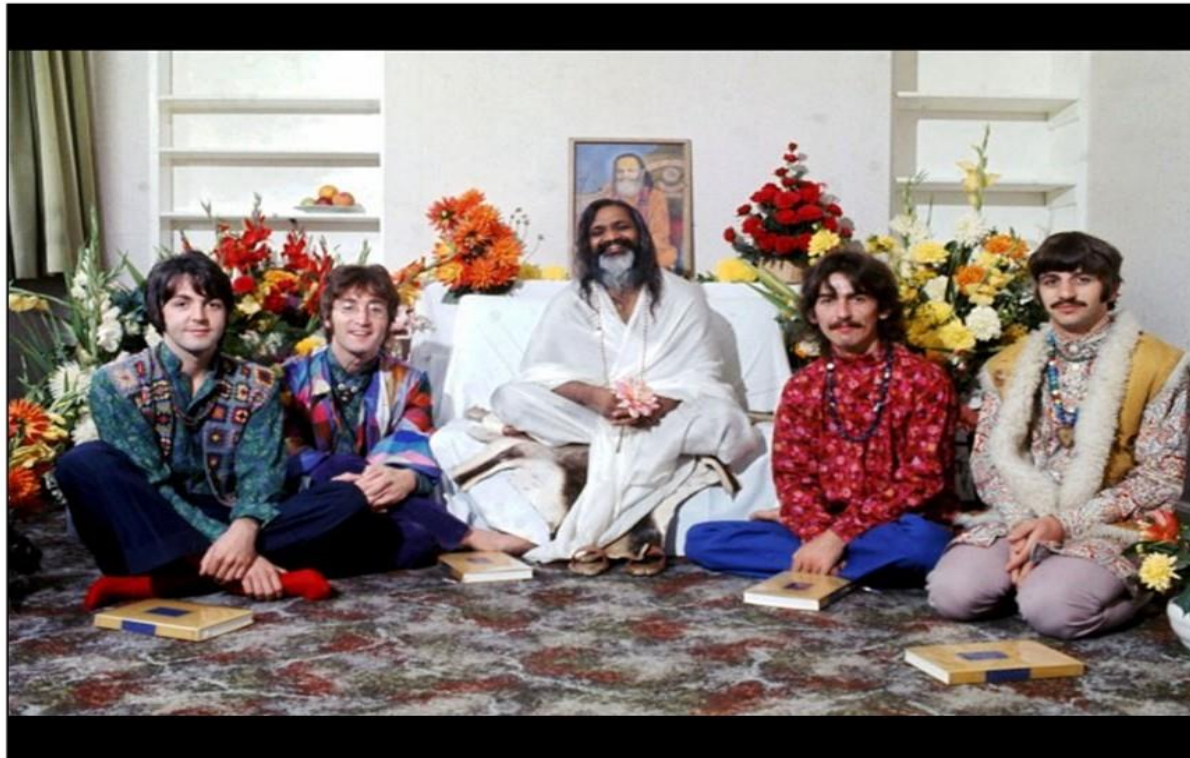


# Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention

„Wir wollten keine kognitiv-behaviorale Therapie mit Achtsamkeitsübungen entwickeln, sondern einen Therapieansatz, der in der Praxis der Achtsamkeit verankert ist und bei dem die für die Rückfallprävention erforderlichen Bewältigungsfertigkeiten in einer mit dem Achtsamkeitskonzept übereinstimmenden Form vorgestellt und eingeübt werden“  
(Bowen et al., 2012).



# Meditation in der Suchttherapie



# Achtsamkeit im Alltag





»Meditation ist Fitness für  
**die Seele**«



# Achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren



Bowen • Chawla • Marlatt

Achtsamkeitsbasierte  
Rückfallprävention bei  
Substanzabhängigkeit

Das MBRP-Programm



BELTZ

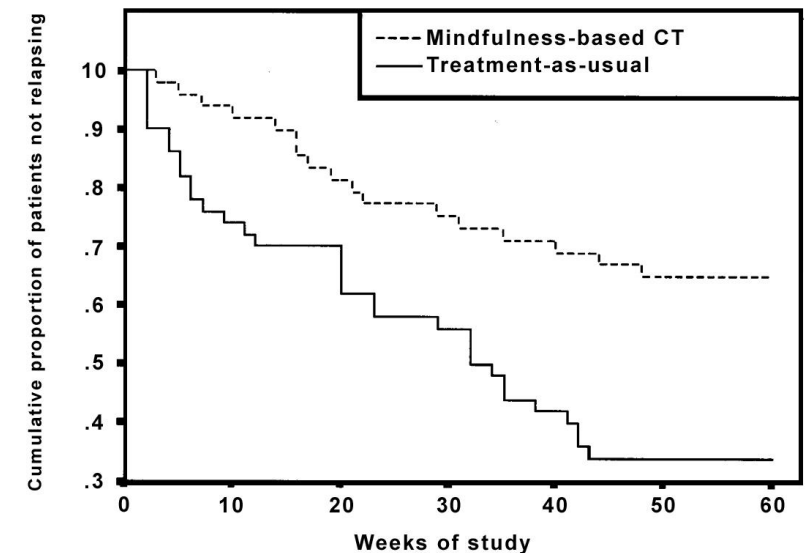


Zindel V. Segal · J. Mark G. Williams · John D. Teasdale

Die Achtsamkeits-  
basierte Kognitive  
Therapie der  
Depression

2. überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit MP3-CD



Teasdale et al. (2000)

Journal of Consulting and Clinical Psychology



# Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs

Rinske A. Gotink<sup>1,2,3</sup>, Paula Chu<sup>4</sup>, Jan J. V. Busschbach<sup>2</sup>, Herbert Benson<sup>5,7</sup>, Gregory L. Fricchione<sup>6,7</sup>, M. G. Myriam Hunink<sup>1,3,8\*</sup>

1 Department of Epidemiology, Erasmus MC, Rotterdam, the Netherlands, 2 Department of Psychiatry, section Medical Psychology and Psychotherapy, Erasmus MC, Rotterdam, the Netherlands, 3 Department of Radiology, Erasmus MC, Rotterdam, the Netherlands, 4 Department of Health Policy, Harvard University, Cambridge, United States of America, 5 Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine, Massachusetts

## Results

The search produced 187 reviews: 23 were included, covering 115 unique RCTs and 8,683 unique individuals with various conditions. Compared to wait list control and compared to treatment as usual, MBSR and MBCT significantly improved depressive symptoms ( $d=0.37$ ; 95%CI 0.28 to 0.45, based on 5 reviews,  $N=2814$ ), anxiety ( $d=0.49$ ; 95%CI 0.37 to

## Conclusion

The evidence supports the use of MBSR and MBCT to alleviate symptoms, both mental and physical, in the adjunct treatment of cancer, cardiovascular disease, chronic pain, depression, anxiety disorders and in prevention in healthy adults and children.

# Achtsamkeit und Psychotherapie

## wissenschaftliche Evidenz

Lazar et al. (2005)

- Kortexdicke bei Meditierenden erhöht ↑
- Rechter Inselkortex
- Präfrontalkortex (PFC)

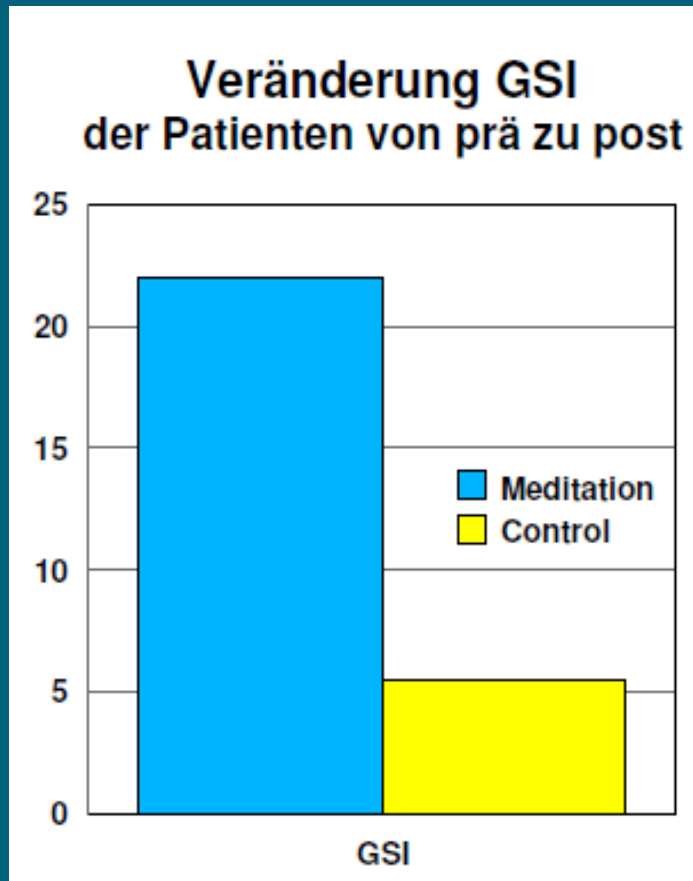
Hölzel et al. (2008)

- Dichte grauer Substanz...
- ... im Hippocampus: bei Meditierenden erhöht ↑
- ... im OFC: nimmt mit der Meditationspraxis zu ↑



# Achtsamkeit des Psychotherapeuten

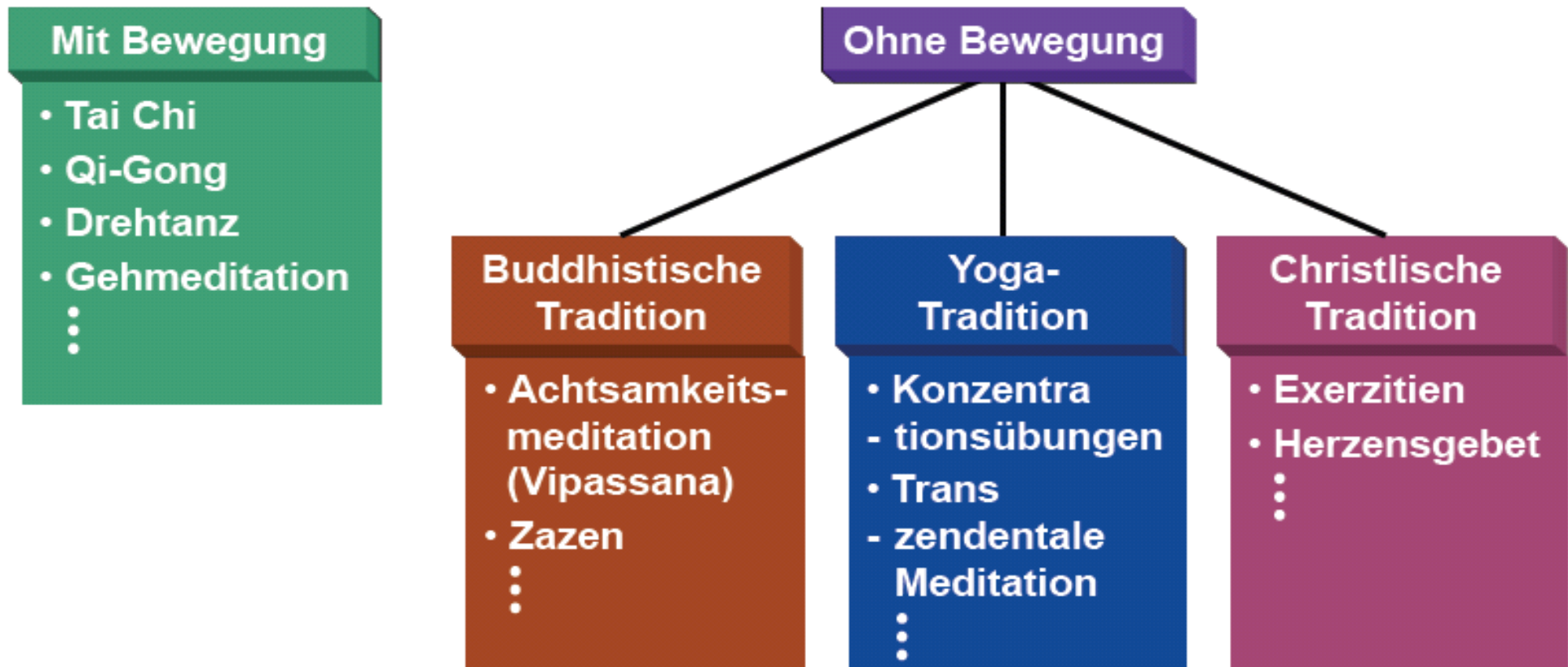
## Grepmaier & Nickel 2007



- 18 Therapeuten erhielten randomisiert täglich 1/2 Stunde Zen-Meditation
- Behandlung der Patienten in beiden Gruppen gleich
- Signifikante Verbesserung im Therapieergebnis



# Meditationsverfahren



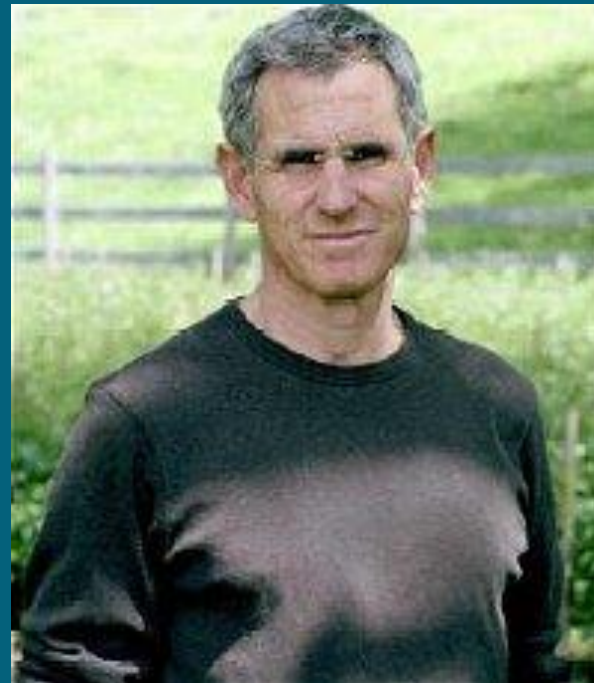
# “Vipassana” Meditation

- Basis von vielen achtsamkeitsbasierten Verfahren
- “Seeing things as they truly are”
- Über 2,500 Jahre alt, aber erst jetzt in die westliche Psychologie und Medizin integriert
- Nichtwertende Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick
  - *Atem*
  - *Körperempfindungen*
  - *Gedanken*
  - *Gefühle*

# Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

## MBSR

entwickelt  
von Jon Kabat-Zinn,



Medical Department at the University of Massachusetts

# Praktische Umsetzung MBSR

## 8 Wochen Programm

### Formelle Übungen

- Bodyscan (Vipassana), Yoga, Zen-Meditation, Schweigetag

### Informelle Übungen

- Achtsamer Alltag
  - Zähneputzen, Abwasch, Arbeitsalltag,
  - In schwierigen Situationen: Stress bei der Arbeit

### Indikationsspezifische Psychoedukation

- Schmerz, Depression, Abhängigkeit.....

Entscheidend: Regelmäßige Übungspraxis

# Definition Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein  
Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder  
Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche  
Interpretation oder Verzerrung.

Jiddu Krishnamurti

# Definition Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit auf eine besondere Art auszurichten und zu nutzen. Dabei soll Achtsamkeit soll

- absichtsvoll
- nichtwertend
- und auf den gegenwärtigen Moment gerichtet sein

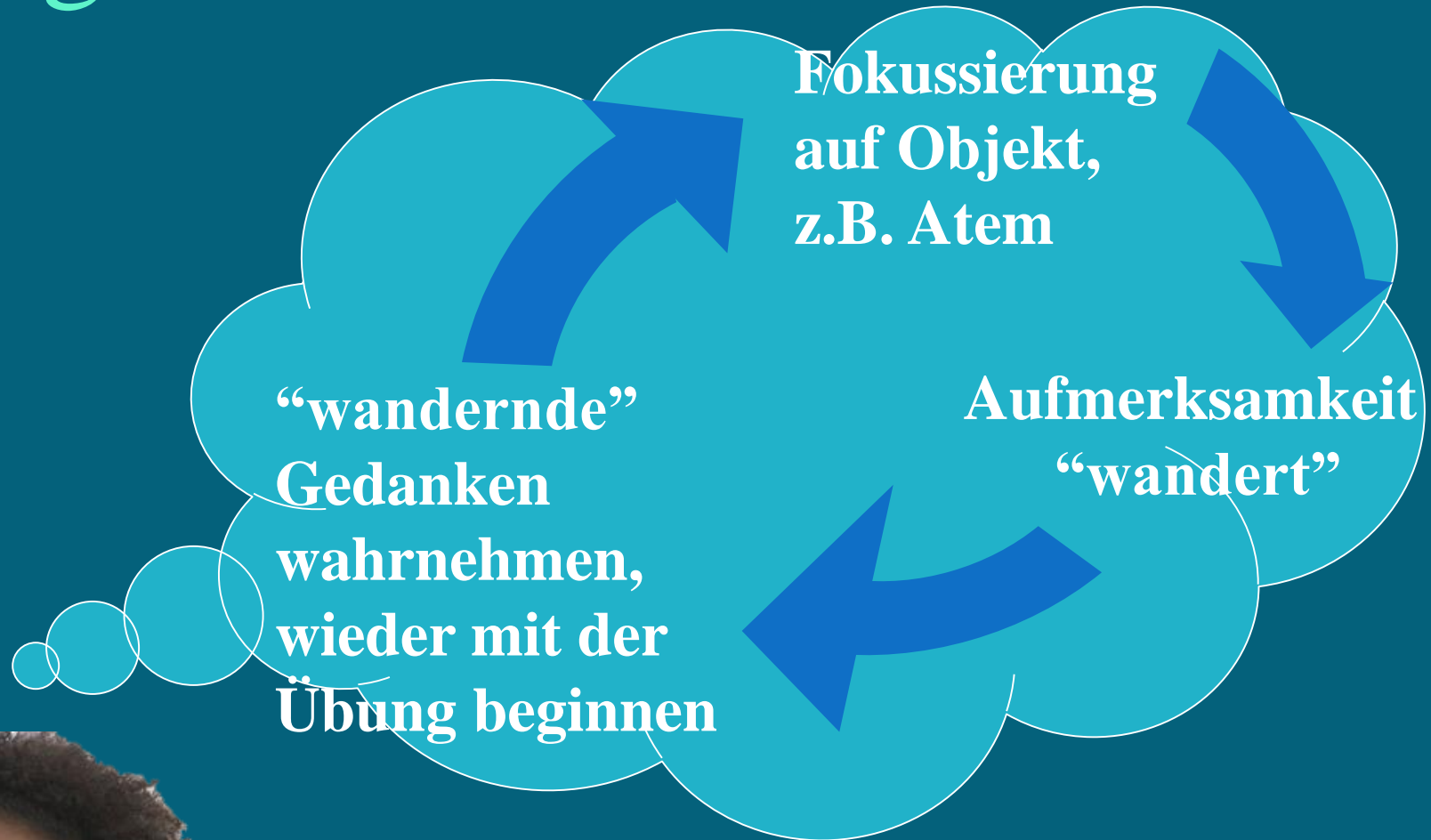
John Kabat-Zinn

# Perspektivenwechsel



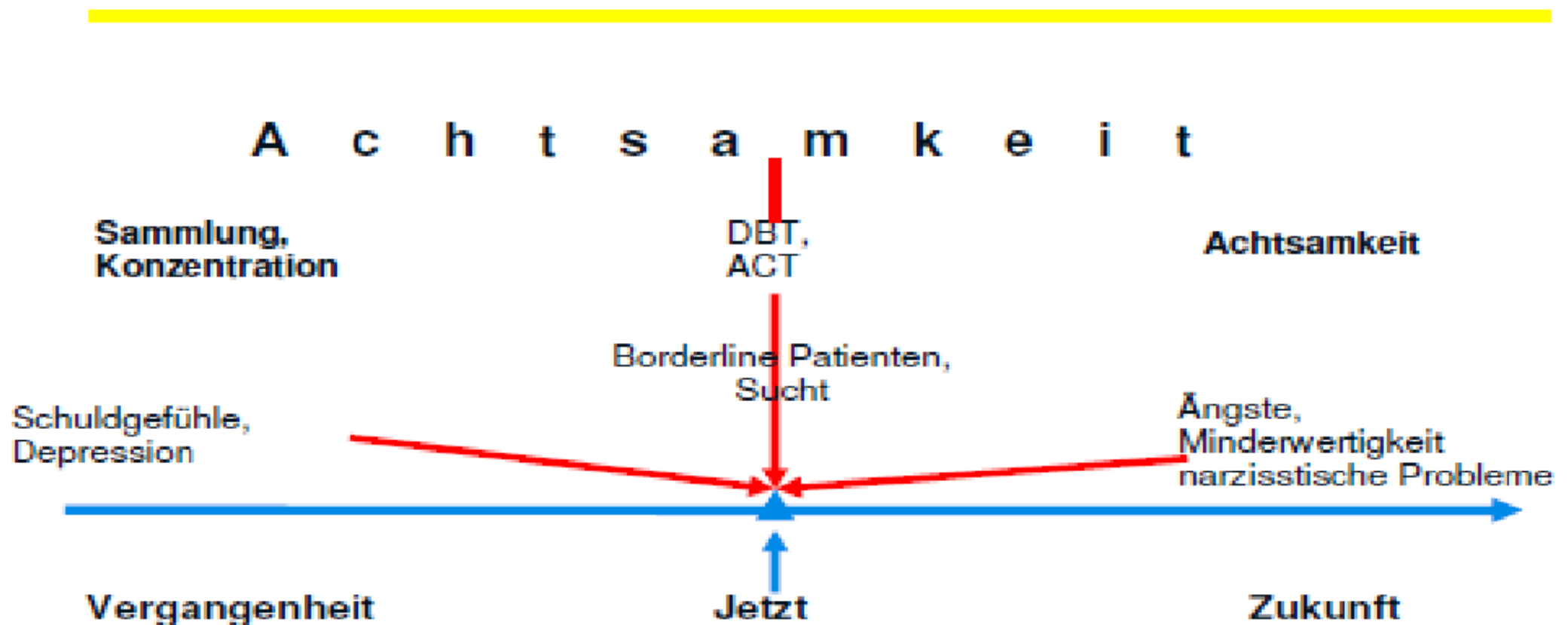


# Übung der Achtsamkeit



*“Wenn die Aufmerksamkeit  
hundertmal “wandert”, bringe  
sie einfach hundertmal zurück”*

# Achtsamkeit und Zeit



# Tiefe der Meditationserfahrung (nach Piron, 2003)

<b>Tiefenbereich</b>	<b>Beispiele</b>
<b>1 Hindernisse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Unruhe</li><li>● Langeweile</li></ul>
<b>2 Entspannung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ruhe</li><li>● Wohlbefinden</li></ul>
<b>3 Konzentration</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Achtsamkeit</li><li>● Gleichmut</li></ul>
<b>4 Essentielle Qualitäten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Klarheit</li><li>● Verbundenheit</li></ul>
<b>5 Nicht-Dualität</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ich-Auflösung</li><li>● Transzendenz von Subjekt und Objekt</li></ul>

# Achtsamkeits Praxis



## Formal

- Body Scan
- Sitz (Atem) Meditation
- Geh Meditation
- Achtsame Bewegung
- Berg Meditation
- “Metta” (Mitgefühl) Meditation
- Wellen Reiten

## Informell

- Achtsamkeit im Alltag
- Zähneputzen
- Achtsamkeit am Schreibtisch

# Achtsamkeit in unterschiedlichen Psychotherapieverfahren

als Ergänzung

als Basis

+ Achtsamkeit

+ Psychotherapie

*Psychotherapie*

*Achtsamkeit*



# Achtsamkeit in Psychotherapie

- Dialectical Behavior Therapy

(DBT; Linehan 1987; 1993)

- Schematherapie (Young 2005)

- Acceptance and Commitment Therapy

(ACT: Hayes, Strosahl & Wilson, 1999)

- Standard Verhaltenstherapie
- Ergänzt durch Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeit ist eine von mehreren Komponenten
- Angeleitete Übungen vs. formaler Meditationspraxis



# “Achtsamkeits-basierte” Therapien

- “formale” Meditations-Praxis
- “Praxis zu Hause”
  - An 6 von 7 Tagen, 30-50 Minuten
- Psychotherapieverfahren:
  - Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)  
(Kabat-Zinn, 1986; 1992)
  - Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)  
(Segal, Teasdale & Williams, 2000)
  - Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)  
(Bowen, Chawla, & Marlatt, 2009)





# Inquiry (Exploration)



Was war die unmittelbare Erfahrung?  
Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen

Was waren die Reaktionen auf die Erfahrung:  
Bewertungen, Überzeugungen  
Schlussfolgerungen.....

Sind diese Reaktionsweisen aus dem Alltag  
bekannt? Gibt es Zusammenhänge zur  
Erkrankung?

Wann trat Craving auf?

*„Studium der Reaktionsweisen unseres  
Gehirns aus der Beobachterperspektive“*

## Achtsamkeitsorientiert vs achtsamkeitsbasiert

- Klassische Psychotherapie  
„Heimat“ des Therapeuten
- Achtsamkeit ergänzende  
Methode und Technik
- Klassisches Rollenverständnis  
des „aktiven“ Therapeuten
- Therapeut Experte
- Achtsamkeit als Grundhaltung  
und „Heimat“ des Therapeuten
- Verändern durch  
„Nicht-Verändern-Wollen“
- Aufgabe der „aktiven“  
Expertenrolle
- Gemeinsamer Raum von Patient  
und Therapeut
- Tägliche Übungspraxis von  
Patient und Therapeut

# MBRP Sitzungen

*Woche 1:* Autopilot und Rückfall

*Woche 2:* Achtsame Wahrnehmung von Auslösern  
und Suchtmittelverlangen

*Woche 3:* Achtsamkeit im Alltag

*Woche 4:* Achtsamkeit in Risikosituationen

*Woche 5:* Akzeptanz und bewusstes Verhalten

*Woche 6:* Ein Gedanke ist ein Gedanke ist ein Gedanke

*Woche 7:* Selbstfürsorge und ausgewogener Lebensstil

*Woche 8:* Soziale Unterstützung und weiteres Üben



Aufmerksamkeit,  
Präsenz

Achtsamkeit,  
Akzeptanz und  
Rückfall

Lebensstil,  
soziale  
Unterstützung

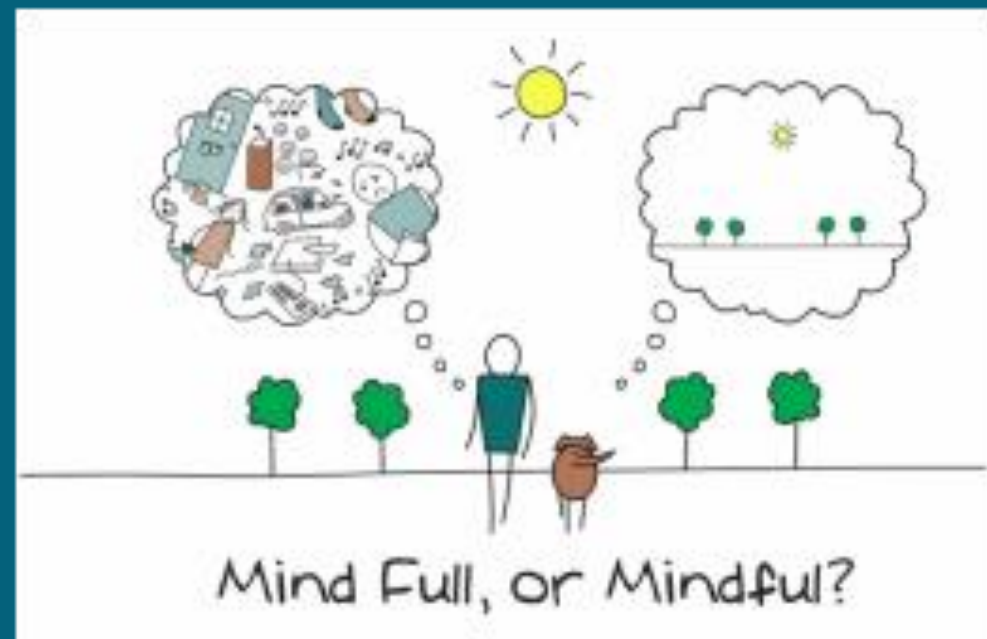
# Ziele des Programms

- Erhöht achtsame Wahrnehmung von Rückfallauslösern und süchtigen Handlungsimpulsen
  - Unterbricht automatisiertes Rückfallverhalten
  - Wechsel von „Autopilot“ zu achtsamer Wahrnehmung und bewusster „nicht-süchtiger“ Reaktion
  - Erhöht Stresstoleranz, vermindert Notwendigkeit der Stressbewältigung mit Alkohol als Selbstmedikation
- Ermöglicht Übernahme von Verantwortung
  - Akzeptanz der Erkrankung und des Hier und Jetzt
  - Planung und Umsetzung hilfreicher „nüchterner“ Schritte
  - Aufgabe einer „Opferrolle“ und Fixierung auf Krankheit

# „Erwartungen“ an Achtsamkeit in der Praxis

- Entspannungsmethode
- Weg zu einer heilen Welt
  - ohne Leid, Schmerz oder Krankheit
  - Meditation ohne Gedanken, unangenehmen Gefühle....
- Achtsamkeit als Insel der Glückseligkeit
  - Rückzug vs. Verantwortung im Alltag
- Achtsamkeit als Leistungssteigerung
  - Berufliche Erwartungen noch besser erfüllen
- Achtsamkeit als egozentrisches Weltbild
  - ohne Verbundenheit mit anderen

# „Erwartungen“ an Achtsamkeit in der Praxis



# “NÜCHTERN” Atmen

**Innehalten**

**Beobachten**

**Atmen**

**Erweitern**

**Bewusst Reagieren**



# Wellen Reiten

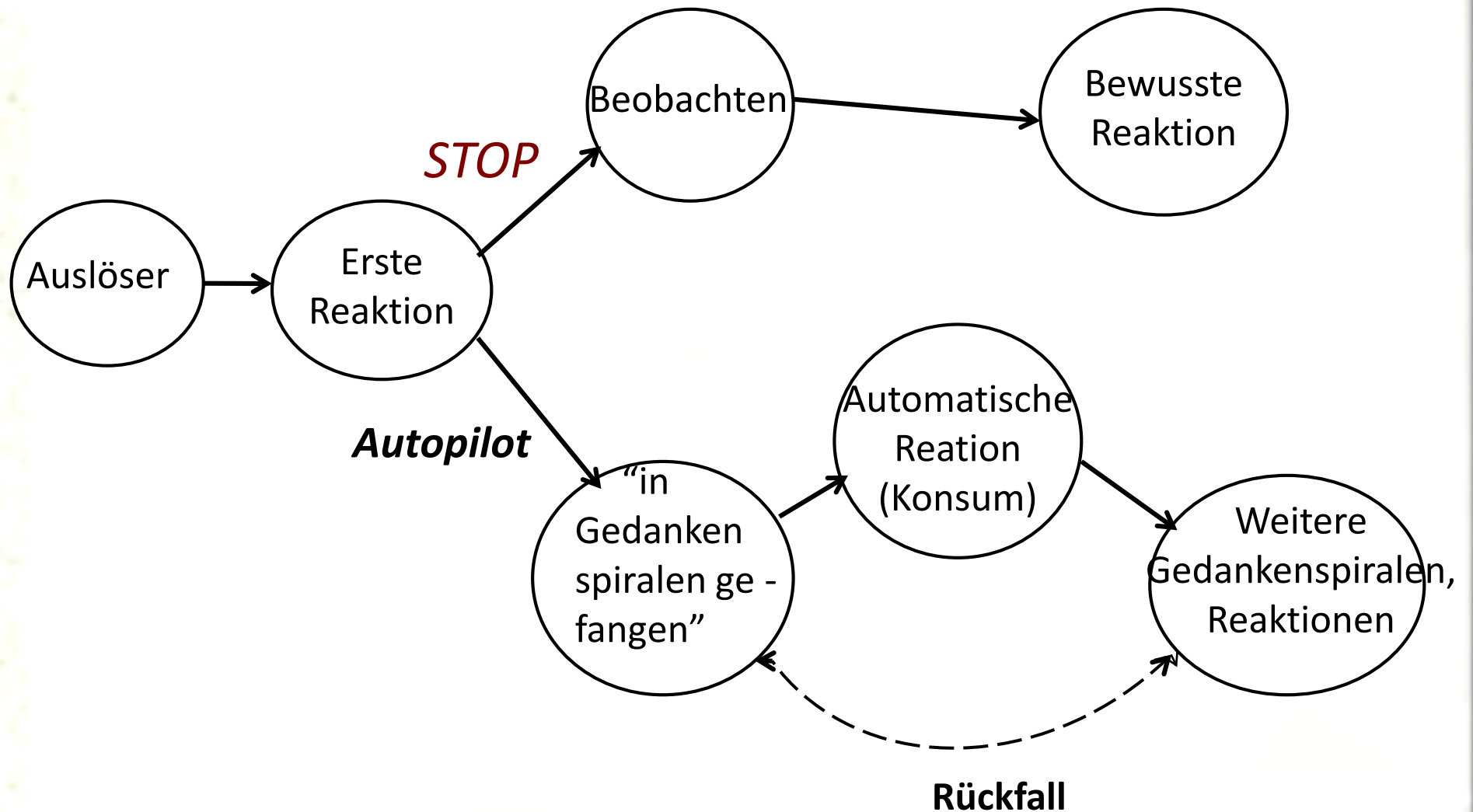


*Die Intensität des Suchtdrucks (“aus”)-halten, auch wenn er zunimmt, mit dem Atem darauf wie auf einer Welle surfen, darauf vertrauen, dass die Intensität ganz natürlich ohne eine Handlung nachlässt*

## Bewusste Wahrnehmung von Auslösern

Situationen/ Auslöser	Welche Körperempfin- dungen haben Sie erlebt?	Stimmung, Gefühle?	Gedanken	Was haben Sie getan?
<p>Meine Freundin stresst mich wegen Geld</p>	<p>Druck auf der Brust, erhöhter Puls, nasse Hände, inneres Zittern</p>	<p>Angst, Ärger,  Verletzung g</p>	<p>“Schluss, ist mir alles egal”  “Ich halte das nicht aus”  “Ich brauche dringend Alkohol”</p>	<p>Lauter geworden,  Die Tür zugeschla- gen</p>

# Rückfall Prozess



# Achtsamkeit und Weisheit

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.  
In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die  
Möglichkeit, unsere Antwort zu wählen.  
In unserer Antwort liegen unser Wachstum  
*[unsere Verantwortung]* und unsere Freiheit“.

Viktor Frankl