

Körperbezogenes Achtsamkeitstraining für Patienten mit Borderline- Persönlichkeitsstörung

Franziska Schoepke,
Dr. Katharina Alexandridis,
Barbara Bloemer,
Dr. Christian Ehrig



Dialektische Behaviorale Therapie (DBT)

- DBT wurde ursprünglich von Marsha Linehan zur Behandlung der Borderline Persönlichkeitsstörung entwickelt. (Inzwischen für weitere Indikationsgebiete erweitert)
- Die DBT basiert als Psychotherapieverfahren unter anderem auf Achtsamkeit (mindfulness).

DBT

- Ein Leitgedanke des „Skills Trainings“ ist die zentrale Meditationsübung des frühen Buddhismus: das „Aufrechterhalten der Achtsamkeit“.
- Ron Kurtz war in den 70er Jahren der erste Körperpsychotherapeut, der begann, den der buddhistischen Tradition entnommenen Begriff der „Achtsamkeit“ zu verwenden (Weiss, 2006).

DBT

- Bewegungs- und Körpertherapeuten fällt auf, dass die Aufmerksamkeitslenkung auf innere Vorgänge, die in der buddhistischen Terminologie als das Wecken des „inneren Beobachters“ und das Sich-Begegnen wie ein „Zeuge“ bezeichnet wird, auch in verschiedenen bewegungstherapeutischen Richtungen eine lange Tradition hat.

- *Innere Achtsamkeit ist die Selbstwahrnehmung, d.h. bewusstes, konzentriertes, wertfreies Erleben der Gedanken, Gefühle, Handlungen, des Körpers und der Situation im “Hier und Jetzt“, im Augenblick .*

Else Middendorf (Atemtherapeutin)

- Sammlung
- Durchlässigkeit
- Hingabe und Achtsamkeit



Achtsamkeit

Wirkliches Leben = Hier und Jetzt

- „was“- Fertigkeiten
- „wie“- Fertigkeiten

Achtsamkeit I

- Teilnehmen: vollständiges Aufgehen in einer Aktivität bei hoher Wachheit, Konzentration und Bewusstheit, z. B. Jonglieren

Achtsamkeit II

- Wahrnehmen: sich Ereignissen, Emotionen, Gedanken oder Körperreaktionen zuwenden, ohne Ausweichen oder Festhalten, z. B.
Körperwahrnehmungsübung

Achtsamkeit III

- Beschreiben: Fähigkeit, eigenes Verhalten, Umweltereignisse und Körpererleben zu benennen- wesentlich für Kommunikation und Selbstkontrolle, z. B. „ich habe ein Gefühl“ statt „ich bin mein Gefühl“

Ziele

Erlernen innerer Achtsamkeit über Körper- und Bewegungserleben zur:

- Spannungsregulation
- Emotionsregulation
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Steigerung körperlichen Wohlbefindens
- Abbau selbstverletzenden Verhaltens

Rahmenbedingungen

- Teilnahme in Verbindung mit Fertigkeitengruppe (Einstieg ab ca. 4. Std)
- 8 Einheiten à 60 min, 2x/ Woche, 6-8 Patienten, 1 Gruppenleiter
- freiwillige Teilnahme an anderen BWT-Angeboten
- Verordnung durch Bezugstherapeuten

Ablauf

- Prinzip der Achtsamkeit ist Hauptaspekt jeder Übung
- An die Spannungsvoraussetzungen der Patienten angepasste Skillskette von intensiven zu ruhigen Übungen
- Erklären, Durchführen und Nachbesprechen aller Übungen
- Anfangs- und Schlussritual

Störungsspezifische Besonderheiten

- Herausforderungen annehmen, Überforderung erkennen
- Bei Überforderung jederzeit Abbruch der Übung durch Patienten möglich
- nonverbale Stoppsignale vereinbaren und einüben
- Hinweis auf Abgrenzung von Befindlichkeit der Mitpatienten
- Kein rigider Stundenablauf- auf Bedürfnisse der Patienten eingehen

Stundenstruktur I

1. Ankommen im Hier und Jetzt: Yoga- Übung
2. Blitzlicht: Spannungsniveau, akt. Befinden
(Hochspannung von 100 – 0)
3. aktive Achtsamkeit: in Kontakt treten mit sich und Umwelt energievoll, bewußt nach außen und innen gerichtet, z. B. stampfen, klatschen, Bälle zuwerfen und prellen
(Hochspannung 100 – 60)

Stundenstruktur II

5. **Aufmerksame Achtsamkeit:**
Reduktion dissoziativer Symptome und
Verbesserung sensorischer Wahrnehmung, z.B.
Gleichgewichtsübungen, Jonglieren, Slackline

6. **Entspannte Achtsamkeit**
„Wohlspannungsübungen“ zur Verbesserung der
Körperwahrnehmung, z.B. Qi Gong, Yoga,
Atemtherapie, Feldenkrais

Stundenstruktur III

7. Nachbesprechung: Spannungsniveau, akt. Befinden und Erleben während Stunde
 - Beschreiben
8. Fragen beantworten, theoretischer Hintergrund evtl. Hausaufgabe
9. Abschlussritual: Qi Gong- Übung

Literatur

- Bohus M, Brokuslaus I (2006). Körpertherapie im Rahmen der dialektisch- behavioralen Therapie für Borderline- Störungen. In: Remmel A, Kernberg O, Vollmoeller W, Srauß B (Hrsg). Handbuch Körper und Persönlichkeit. Stuttgart, New York: Schattauer; 272-284.
- Bohus M (2002). Borderline- Störung. Fortschritte der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe