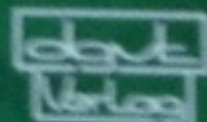


Zindel V. Segal · J. Mark G. Williams · John D. Teasdale

# Die Achtsamkeits- basierte Kognitive Therapie der Depression

2. überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit MP3-CD



## Kapitel 12

# Die Praxis erforschen: die Praxis der Inquiry – das erforschende Gespräch\*

In den Jahren seit Veröffentlichung der ersten Ausgabe dieses Buches wurden uns viele Fragen darüber gestellt, wie man MBCT am besten lehren kann. Einige der ernsthaftesten und dringendsten Fragen bezogen sich auf „die Inquiry – das erforschende Gespräch“, dieses findet statt nach einer Übung oder beim Austausch über die Hausaufgaben, wenn der Kursleiter die Teilnehmer dazu einlädt, ihre Erfahrung zu beschreiben, zu kommentieren oder darüber zu reflektieren. Es scheint, dass dies der Aspekt des Lehrens von Achtsamkeit ist, bei dem sich sowohl Ausbildungskandidaten als auch erfahrene Lehrer nicht so sicher sind, ob sie bei der Anwendung des Programms richtig vorgehen. Es ist auch ein Bereich, in dem das Lernen der Teilnehmer potenziell enorm bereichert werden kann. Aus diesem Grund sind wir jetzt an einem Punkt, an dem wir innehalten und uns diesen Aspekt der Sitzungen genauer anschauen können.

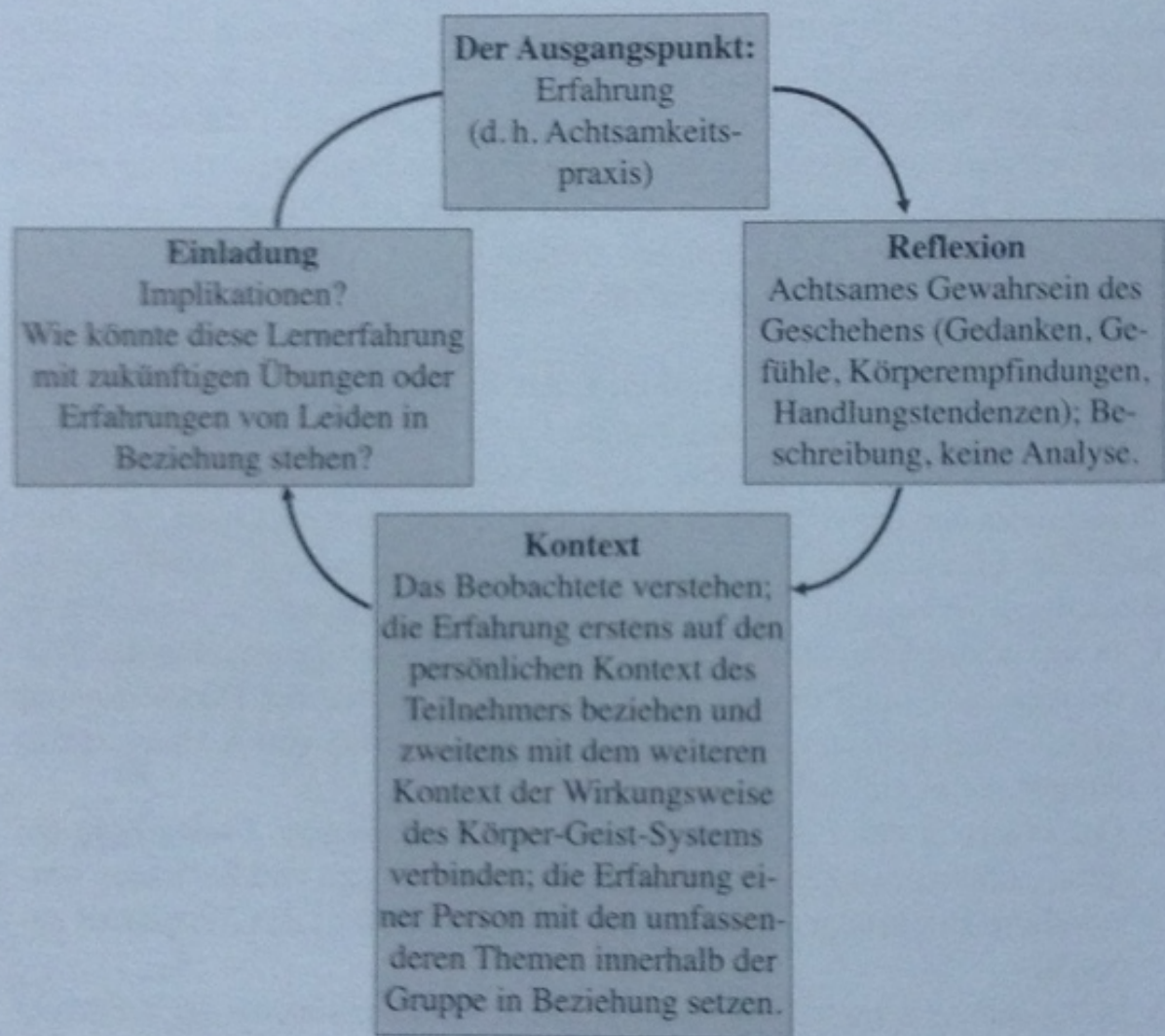
Als Erstes ist es vielleicht hilfreich, das Erforschen etwas zu entmystifizieren und hervorzuheben, dass wir im Laufe des Buches schon viele Beispiele dafür kennengelernt haben: Immer wenn wir die Gespräche zwischen Teilnehmern und dem Kursleiter zitiert haben, wurden wir Zeugen eines Prozesses der Erforschung. Wir können uns diese Dialoge als ein Vorwärtsgen durch drei konzentrische Kreise und Schichten des Erforschens vorstellen:<sup>90</sup>

1. In der ersten Schicht ist der hauptsächliche Fokus darauf, was die Teilnehmer tatsächlich in ihrer unmittelbaren Erfahrung der Praxis *bemerkt* haben – die Beschreibung ihrer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, derer sie sich gewahr sind.
2. Der Fokus in der zweiten Schicht ist ein fortlaufender *Dialog* über die wahrgenommenen Erfahrungen. Durch kluges Fragen und Reflexion werden diese Erfahrungen in einen persönlichen Kontext des Verstehens gebracht.
3. In der dritten Schicht wird das neu entstandene Verständnis der Erfahrungen mit den letztendlichen Zielen des MBCT-Programms *verknüpft* – die Verhinderung eines Rückfalls in die Depression und die Verbesserung des Wohlbefindens –, indem die Erfahrungen in einem erweiterten Kontext verstanden werden können. Dieser erweiterte Kontext ermöglicht es, dass

\* Im Folgenden benutzen wir die Begriffe Inquiry und erforschendes Gespräch synonym.

das Lernen *allgemeiner* wird, damit es für alle Teilnehmer in der Gruppe relevant wird. Zudem können die Implikationen für nachfolgendes Handeln untersucht werden.

Das Modell von Kolb<sup>91</sup> über das Lernen von Erwachsenen – der „Lernzyklus“ (siehe Abbildung 12.1) – bietet eine ähnliche, aber etwas dynamischere Sicht der Entfaltung des erfahrungsbasierten Lernens im Prozess des Erforschens. Das Erforschen ist ein andauernder Zyklus, wobei jede Kreisbewegung die Grundlage für die nächste Umrundung darstellt.



**Abbildung 12.1:** Das Modell des Lernens bei Erwachsenen nach Kolb: Der Lernzyklus. Kolb, David A., *Experiential Learning: Experience as a Source of Learning and Development*, 1st Edition, © 1984. Nachdruck mit Genehmigung von Pearson Education, inc., Upper Saddle River, NJ.

Diese allgemeine, etwas abstrakte Beschreibung des Prozesses des Erforschens kann hilfreich sein, um uns ein Gefühl für die übergeordnete „Form“ dieses Aspekts im Programm zu geben. Aber dabei wird nicht die Frage angesprochen, die für die meisten angehenden Kursleiter das reale und dringlichste Anliegen ist: „Wie führe ich nun diese Inquiry tatsächlich durch?“ Wir werden uns dieser wichtigen „Wie?“-Frage bald zuwenden. Aber zunächst möchten wir diese Erörterung durch die „Warum?“-Frage bereichern: Was sind die Ziele und die Absichten des Erforschens?

## Die Inquiry: Ziele und Absichten

Das geschickte Erforschen umfasst im MBCT-Programm eine überraschende Spannweite von Zielen.

Erstens stimmt es die Teilnehmer darauf ein, wie sie ihre Erfahrung mit achtsamem Gewahrsein betrachten können. Die einfache Tatsache, dass der Kursleiter durch seine oder ihre Fragen ein Interesse an den Einzelheiten der Erfahrung zeigt („Wo genau war dieses Gefühl der Enge im Körper am stärksten?“ „Hat es sich mit der Zeit verändert, und wenn ja, wie?“ „Welche Gedanken und Gefühle gingen damit einher?“ usw.), vermittelt eine Reihe von Grundbotschaften:

1. Das Gewahrsein der Erfahrungen ist wichtig.
2. Bei der Achtsamkeit geht es darum, ein *wissendes Gespür* zu kultivieren, durch das wir in allen Einzelheiten wahrnehmen, was von Moment zu Moment in unserer Erfahrung anwesend ist. Das geht über das einfache Ruhen der Aufmerksamkeit an einem bestimmten Ort hinaus.
3. Zur Achtsamkeit gehört auch, dass wir wissen, was im Geist und Körper allgemein vor sich geht (z. B. wie man emotional reagiert), jenseits des spezifischen Fokus der Aufmerksamkeit (z. B. dem Atem).

Die Art und Weise, wie der Kursleiter die Fragen stellt, und die Worte, die er oder sie wählt, um zu antworten, können auch verändern, wie die Teilnehmer ihre eigene Erfahrung wahrnehmen. Wenn sich der Kursleiter zum Beispiel einzeln auf die verschiedenen Facetten der Erfahrung bezieht („Welche Körperempfindungen haben Sie bemerkt? Welche Gefühle? Welche Gedanken?“), kann er oder sie die „Dekonstruktion“ oder das „Auseinandernehmen“ der Erfahrung in ihre getrennten Bestandteile unterstützen. Dies haben wir bei den Bemerkungen zum Austausch über die Kalender angenehmer und unangenehmer Ereignisse schon erwähnt (Handout 9.6 und Handout 10.5). In gleicher Weise kann der Kursleiter durch das Widerspiegeln der Aussagen der Teilnehmer implizit die Bewegung zu einer nicht so stark persönlich identifizierten Beziehung zur emotionalen Erfahrung unterstützen. Ein Beispiel: Der

Kursleiter wiederholt die Aussage „Ich war sehr wütend“ mit den Worten: „Es waren also starke Gefühle der Wut vorhanden.“

Aber die wichtigste Wirkung liegt wohl darin, dass die gesamte Haltung gegenüber den Erfahrungen, die der Kursleiter im erforschenden Gespräch (in der Inquiry) verkörpert, und die Beziehung, die er ihnen gegenüber einnimmt, wichtige Faktoren sind, um den Teilnehmern zu helfen, eine andere Beziehung zu ihren Erfahrungen zu entwickeln. Das wird besonders wichtig sein, wenn unangenehme, furchterregende, schwierige oder überwältigende Erfahrungen zum Fokus des Erforschens werden. Der Kursleiter ist ernsthaft interessiert, offen, präsent, geerdet und unbeeindruckt von den Dingen, die sich im Laufe des Erforschens zeigen. Diese Haltung ist eines der wirkungsvollsten Wege, um die implizite Botschaft zu vermitteln: „Auch dies kann vollkommen erfahren und gehalten werden, man kann damit arbeiten. Es gibt also keinen Grund zu flüchten, sich zurückzuziehen oder abzulenken.“ Allgemeiner gesprochen bietet der Kursleiter im erforschenden Gespräch die beispielhafte Verkörperung für einen völlig neuen Umgang mit der Erfahrung an, die über das Programm hinausgeht und im ganzen Leben angewendet werden kann.

Neben diesem wichtigen Einfluss darauf, wie sich die Teilnehmer auf ihre *Erfahrungen* beziehen, können die Eigenschaften, die vom Kursleiter während des Prozesses des Erforschens verkörpert werden, auch zu einem bedeutsamen therapeutischen Einfluss in einem anderen Bereich werden – die Art und Weise, wie sich die Teilnehmer auf *sich selbst* beziehen. Wie in Kapitel 8 besprochen, gibt es gute Gründe anzunehmen, dass die Teilnahme an einem achtwöchigen MBCT-Kurs die liebevolle Freundlichkeit und das Mitgefühl der Teilnehmer für sich selbst verstärken kann und dass diese Veränderungen viel zu den positiven Wirkungen der MBCT beitragen. Die Tatsache, dass sich diese Veränderungen einstellen, obwohl es keine Übungspraxis gibt, die speziell darauf ausgerichtet ist, liebevolle Freundlichkeit zu kultivieren, deutet darauf hin, dass sich darin ein kumulativer Effekt des Programms als Ganzem zeigt. Zu den wichtigsten Gründen für diesen Effekt zählen die liebevolle Freundlichkeit und das Mitgefühl, die der Kursleiter verkörpert. Der Prozess des Erforschens ist wahrscheinlich der einzige Bereich, in dem der Kursleiter die Gelegenheit hat, diese Eigenschaften zu verkörpern, während die Teilnehmer über die Erfahrungen berichten, die sie als Fehlschläge, Schwächen oder Fehler sehen, was normalerweise ihre groben Selbstverurteilungen und strenge Selbstkritik auslösen würde. Wenn der Kursleiter in solchen Momenten die Eigenschaften von Respekt, Wärme, Fürsorge und Mitgefühl gegenüber den Teilnehmern verkörpert, dann kann dies eine wirkungsvolle Unterstützung sein, damit die Teilnehmer diese heilsamen Eigenschaften auch gegenüber sich selbst entwickeln.

## Wo beginnen wir?

Wahrscheinlich besteht eines der offensichtlichsten Ziele des erforschenden Gesprächs darin, die Teilnehmer zu veranlassen, Aspekte der Erfahrung mit jeder Übungspraxis und allgemein in ihrem Leben auszusprechen. Dadurch können sie die Bedeutung dieser Erfahrungen in einem neuen Licht sehen und verstehen – auf eine Weise, die das Risiko eines Wiederauftretens der Depression verringert und zu einem erfüllteren und freieren Leben führt.

Neuen Kursleitern hilft das Wissen, dass der erste Teil des Erforschens, in dem die Teilnehmer beschreiben, was sie während der Sitzung oder bei den Hausaufgaben bemerkt haben, selbst schon ein wichtiger Teil des Prozesses ist. Allein schon das laut ausgesprochene Beschreiben ihrer Erfahrung kann sehr hilfreich sein, sowohl für den Teilnehmer, der direkt beteiligt ist, als auch für andere Kursteilnehmer – noch bevor die Bedeutung der Erfahrung in der Inquiry noch weiter aufgedeckt wird. *Für die Teilnehmer ist es eine Einladung, den Tatsachen ihrer eigenen Erfahrung „zuzuhören“ – unbelastet von den allzu bekannten Sichtweisen, Urteilen oder Gewohnheiten, die meist den Kontakt mit ihrer Erfahrung verzerren.* Für andere Teilnehmer kann es eine große Erleichterung sein, wenn sie hören, wie jemand die gleichen Schwierigkeiten und schmerzvollen Erfahrungen beschreibt, die auch sie gemacht haben, und dabei oft dachten: „Das passiert nur mir Schwächling.“ Auf diese Weise die universelle, geteilte Natur solcher Erfahrungen zu sehen, ist ein wichtiger Aspekt bei der Entwicklung eines tieferen Mitgefühls für sich selbst und andere. Durch die Dialoge in der Gruppe können die Teilnehmer erkennen, dass es gemeinsame Vulnerabilitäten gibt, die von allen Menschen erfahren werden, wie die Tendenz, durch unsere fehlgeleiteten, aber gut gemeinten Versuche, unangenehme Erfahrungen loszuwerden, weitere Schichten des Leidens hinzuzufügen. In gleicher Weise kann das Hören der positiven Erfahrungen mit der Übungspraxis, die andere Teilnehmer gemacht haben, auch diejenigen wieder inspirieren, die durch eigene Schwierigkeiten entmutigt wurden. Das kann besonders wirkungsvoll sein, wenn die Person, die diese Erfahrungen beschreibt, zu einem früheren Zeitpunkt des Programms auch über Schwierigkeiten gesprochen hat.

Was tun wir aber, wenn ein Teilnehmer seine oder ihre Erfahrung beschrieben hat? Hier können wir uns *an das zentrale Ziel des erforschenden Gesprächs erinnern: In einem erfahrungsbasierten Lernen untersuchen wir, wie wir unsere Erfahrung neu sehen und verstehen können. Zudem bieten sich neue Sichtweisen der Entstehung von Leiden und der Möglichkeiten, wie wir uns von diesem Leiden befreien können.*

Was bedeutet dies für den Kursleiter? Es bedeutet, dass er oder sie während des erforschenden Gesprächs einen sanften Prozess des Entdeckens und Erkennens ermöglicht, durch den der Teilnehmer zu einer erfahrungsbasier-

ten Einsicht in die Kernthemen und -botschaften des Programms kommt, die direkt aus seiner oder ihrer eigenen Erfahrung entstehen. Wenn es in geschickter Weise angeleitet wird, kann das Erforschen die Bedeutung der Erfahrungen aufdecken, die ansonsten ungesehen und unerkannt vorübergehen würden. Ein Beispiel: Auf einer Ebene kennen wir alle die offensichtliche „Tatsache“, dass unangenehme Erfahrungen nicht ewig andauern. Aber das hält uns mitten in einem negativen Geisteszustand nicht von der Überzeugung ab, dass diese bestimmte Erfahrung in der absehbaren Zukunft weiter andauern wird. Andererseits kann das vorsichtige Erforschen einer schwierigen Erfahrung eines Teilnehmers, die sich in jenem Moment so anfühlte, als würde sie ewig andauern, aber zum Ende der Übungszeit schon verschwunden war, eine Gelegenheit für neues *erfahrungsbasiertes* Lernen eröffnen. Solch eine erfahrungsbasierte Einsicht in die Flüchtigkeit der Erfahrung hat wahrscheinlich viel mehr befreiendes Potenzial für die Zukunft als das damit verbundene faktische Wissen, dass „alle unangenehmen Erfahrungen vorübergehen“. Wir können einem Teilnehmer auch helfen, innerhalb einer bestimmten Erfahrung zu „sehen“, wie das Ruminieren über unangenehme Gefühle das Unglück verstärkt. Zudem kann er erfahren, dass die Aufmerksamkeit auf den Atem dieses Unglück verringert. Mit diesen Erfahrungen wird es wahrscheinlicher, dass sich der Griff der Rumination in der Zukunft löst, als wenn die Erkenntnis nur auf dem faktischen, konzeptuellen Wissen beruhen würde, dass Rumination die Ursache einer andauernden depressiven Stimmung ist. Der Kursleiter achtet auf das, was der Teilnehmer vielleicht nicht bemerkt hat. Das bedeutet, dass er „auf Themen hört“, wie z. B. eine Tendenz zur Selbstverurteilung, hält diese aber im Hintergrund seiner Aufmerksamkeit. Auf diese Themen kann der Kursleiter beim Anleiten des erforschenden Gesprächs zurückkommen, aber es sind keine „Punkte, die unbedingt angesprochen werden müssen“. Schauen Sie sich zum Beispiel noch einmal den Dialog in der zweiten Sitzung an, in dem einige Teilnehmer sagen, dass sie ihre Hausaufgaben nicht gemacht haben (siehe Seite 180f.). Es wäre vielleicht einfach gewesen anzusprechen, was die Gründe dafür sind, dass wir es so schwer finden in unserem geschäftigen Leben Zeit für die Übungspraxis zu finden. Aber der Kursleiter fokussiert sich stattdessen auf die negativen Gedankenmuster, die durch die Erfahrung der nicht gemachten Hausaufgaben ausgelöst werden. Der Kursleiter gibt kein Rezept, sondern leitet eine Inquiry. Zuerst kommt die Erforschung und dann fügt der Kursleiter einige Worte hinzu, um die Erfahrung zu kontextualisieren oder zu universalisieren. Aber achten Sie darauf, wie sie kontextualisiert wird: Der Fokus liegt nicht auf der Erfahrung der nicht gemachten Hausaufgaben, sondern auf der Erfahrung der Art und Weise, wie wir scheinbar jede Gelegenheit nutzen, uns selbst für das „Scheitern“ zu verurteilen.

## Wie man das erforschende Gespräch anleitet: Die verkörperten Eigenschaften

Wie wir gesehen haben, ist die Verkörperung von bestimmten Eigenschaften ein wirkungsvoller Einfluss, um dieselben Eigenschaften in den Kursteilnehmern zu fördern. Diese Eigenschaften zeigen sich in der Beziehung zu den Erfahrungen, die die Teilnehmer beschreiben, und in der Beziehung zu den Teilnehmern selbst. Mehr noch, diese Eigenschaften bilden die wichtigste Grundlage, auf der der Prozess eines wirkungsvollen Erforschens beruht. Immer wieder haben wir bemerkt, dass der Unterschied zwischen effektivem und ineffektivem Erforschen nicht so sehr von den methodischen Fähigkeiten abhängt, mit denen die Kursleiter ihre Fragen stellen. Viel wichtiger ist die Präsenz dieser Eigenschaften „im Raum“. Unser Eindruck ist, dass dies oft indirekt mit der Tiefe der unpersönlichen Achtsamkeitspraxis des Kursleiters zusammenhängt.

Angesichts der großen Bedeutung dieser allgemeinen Eigenschaften können wir sie nun etwas genauer betrachten, bevor wir uns die Einzelheiten des Erforschens anschauen.

### *Ehrliches, warmherziges Interesse*

In der Präsenz dieser Qualität ist es wahrscheinlicher, dass die Teilnehmer mit tiefen Schichten ihrer eigenen Erfahrung in Berührung kommen und sie ausdrücken. Dem Kursleiter wird es leichter fallen, die subtileren Aspekte der beschriebenen Erfahrung wahrzunehmen, zu unterscheiden und darauf zu antworten. Es ist wichtig, dass das Interesse sowohl ehrlich als auch warmherzig ist. In der Supervision oder Ko-Supervision können Sie auf Aussagen achten, die diese Ehrlichkeit verhindern. Wenn wir zum Beispiel auf die Aussagen der Teilnehmer zu oft mit dem Satz „Das ist aber interessant“ antworten und uns dann einem anderen Thema zuwenden, ohne weiter darauf einzugehen (wodurch wir unabsichtlich einen *Mangel* an Interesse an dem soeben Beschriebenen vermitteln), werden sich die Teilnehmer bald nicht mehr motiviert fühlen, ihre Erfahrung zu teilen oder genauer zu untersuchen. Wenn hingegen das Interesse ehrlich ist, aber als kühl und prüfend statt als warm und empathisch wahrgenommen wird, dann werden die Teilnehmer nicht bereit sein, die Offenbarung sensibler oder schmerzvoller Aspekte ihrer Erfahrung zu riskieren. Ihre Reaktionen werden dann diffus, halbherzig oder ausweichend sein.



## *Nichtwissen*

Wie das geschickte sokratische Fragen in der Kognitiven Therapie,<sup>92</sup> will das Inquiry in der MBCT zu *Erkenntnissen führen, statt den Geist zu verändern*. Das bedeutet, dass die Fragen des Kursleiters eine Offenheit für neue Entdeckungen reflektieren. In einer gemeinsamen Exploration mit dem Teilnehmer werden die Einzelheiten, die Bedeutung und die Relevanz einer Erfahrung untersucht, *ohne schon im Voraus zu wissen, worum es dabei geht oder wie sich der Fluss des erforschenden Gesprächs entfalten wird*. Dies steht im Gegensatz zu einem Ansatz, bei dem der Geist verändert werden soll, wobei der Kursleiter eine schon vorher bestehende Zielausrichtung bezogen auf den Punkt hat, den er oder sie vermitteln möchte. Dann werden Fragen dazu benutzt, den Teilnehmer zu dieser vorgezeichneten Schlussfolgerung zu „manövrieren“.

Ein geschicktes Erforschen umfasst deshalb *das Loslassen aller Erwartungen und des Bedürfnisses, das erforschende Gespräch zu einem bestimmten Ergebnis zu führen*. Das einzige Ziel besteht darin, die Erfahrung des Teilnehmers in diesem Moment zu untersuchen und zu verstehen. Notwendigerweise gehört dazu die Bereitschaft, die Suche nach einem frühzeitigen Abschluss des Gesprächs *aufzugeben und dem Prozess und dem, was darin entstehen kann, zu vertrauen*. Denn wenn wir uns achtsam und mit ganzem Herzen in dieses erforschende Gespräch begeben, wird meist etwas Nützliches und manchmal etwas Überraschendes entstehen. In diesem Prozess entdecken wir immer wieder, dass *Geduld und Demut* unsere wichtigsten Verbündeten sind. Geduld erinnert uns daran, dass wir nur mit der Erfahrung arbeiten können, wie sie jetzt ist, nicht wie wir sie gern hätten. Deshalb können die Dinge in ihrer eigenen Zeit entstehen. Demut erinnert uns daran, dass die Teilnehmer selbst die Experten für ihre eigene Erfahrung sind. In diesem Geiste wird der Kursleiter manchmal um die Erlaubnis bitten, das Erforschen weiterzuführen. Und selbst, wenn nicht ausdrücklich eine Erlaubnis erbeten wird, behält der Kursleiter ein lebendiges Gefühl dafür, dass er mit den Teilnehmern an einem bestimmten Thema nur solange arbeitet, wie sie sich mit der Erforschung im gegenwärtigen Moment gut fühlen.

Die Qualitäten, die ein Kursleiter vermitteln sollte, werden im Kasten 12.1 zusammengefasst. Warum ist es schwierig für neue Kursleiter, diese Qualitäten im Kontext des Erforschens zu kultivieren? Es könnte sein, dass wir ungeduldig werden, weil wir „die Botschaft unbedingt vermitteln“ wollen. Denn schließlich wissen wir, dass das übergeordnete Ziel des erforschenden Gesprächs darin besteht, den Teilnehmern zu helfen, ihre Erfahrung und deren Bedeutung in neuer Weise zu sehen, sodass sie von Depression frei werden und ihr Wohlbefinden verbessern können. Es ist also vollkommen verständlich, dass wir angesichts dessen dazu verleitet werden, Fragen zu stellen wie:

„Vielleicht können Sie sehen, was diese Erfahrung mit dem Vermeiden des Wiederauftretens der Depression zu tun hat?“ Das Problem ist, dass solche Fragen sofort eine „Veränderung des Modus“ bewirken: von der intuitiven Verbindung mit der unmittelbaren Erfahrung, aus der ein gefühltes Verstehen kommen kann, zum konzeptuellen Verstand, der „sich dem Thema zuwendet“, um die richtige Antwort zu finden, „die dem Kursleiter vorschwebt“ – so wie wir es vielleicht in der Schule gemacht haben. Dieser letztere Ansatz mag uns etwas intellektuelles Wissen geben, hat aber kaum transformative Kraft. Wir sehen die subtile, aber wichtige Unterscheidung zwischen diesem Ansatz und dem Stellen von Fragen, die die Teilnehmer auf eine natürliche Weise zu einem Verständnis ihrer Erfahrung führen, aus der der Kursleiter dann ohne Anstrengung nützliche allgemeine Aussagen ableiten kann, die mit der unmittelbaren Erfahrung verknüpft sind.

**Kasten 12.1:** *Qualitäten und Haltungen des Kursleiters, die das Erforschen ermöglichen*

1. Nichtwissen – zum Erforschen gehört, dass wir uns selbst eingestehen, dass wir nicht alle Antworten kennen und dies manchmal im Kurs auch offen mitteilen.
2. Interesse – zum Erforschen gehört, dass wir uns für das Mitgeteilte interessieren, ungeachtet des wahrgenommenen Wertes; wichtig ist dabei das Dreieck der Aufmerksamkeit, das Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen miteinbezieht.
3. Freundlichkeit und Gastfreundschaft – zum Erforschen gehört, dass wir alles, was anwesend ist, willkommen heißen, zum Beispiel durch teilnahmevolle und positive nonverbale, bejahende Äußerungen und Gesten.
4. Die Übungspraxis verkörpern – zum Erforschen gehört, dass wir unser Gewahrsein auf die Erfahrung des gegenwärtigen Moments richten und ihn nicht nur verändern wollen.
5. Keine Lösungen – zum Erforschen gehört die Erkenntnis, dass es nicht um Lösungen geht, wenn die Absicht darin besteht, Entdeckungen zu fördern.
6. Den Raum des Dialoges öffnen – zum Erforschen gehört das Erkennen von Möglichkeiten und das Vertrauen in das, was daraus entstehen kann, zum Beispiel: „Bitte sagen Sie mehr darüber.“
7. Um Erlaubnis bitten – zum Erforschen gehört die Sensibilität zu spüren, wann eine Grenze intensiver Emotionen erreicht wird, und die Klärung mit dem Teilnehmer, bevor man weitergeht, z. B.: „Kann ich Sie dazu etwas fragen?“ Oder: „Wie ist das für Sie?“
8. Loslassen – zum Erforschen gehört die Arbeit ohne eine feste Zielausrichtung, die uns sagt, wohin es gehen soll.

9. Offene Fragen stellen – zum Erforschen gehört die Aufrechterhaltung des Fokus auf die Erfahrung der Teilnehmer, z. B.: „Können Sie etwas mehr darüber sagen?“ Oder: „Was geschah als Nächstes?“
10. Demut – zum Erforschen gehört die Erkenntnis, dass der andere Mensch der Experte seiner eigenen Erfahrung ist, z. B.: „Habe ich Sie richtig verstanden?“ Oder: „Sie haben dies gesagt – ist das richtig?“
11. Anhaftung an Einsichten vermeiden – zum Erforschen gehören keine Fragen wie „Warum glauben Sie, dass dies geschieht?“ – eine Frage, die eher für die Psychotherapie angemessen ist –, sondern Fragen wie: „Wie geschieht es?“ Oder: „Was haben Sie dazu bemerkt?“
12. Flexibilität und Loslassen – zum Erforschen gehört manchmal nachzufragen und manchmal, sich zu bedanken und in der Sitzung weiterzugehen.

### **Die Anleitung des erforschenden Gesprächs: Praktische Fragen**

Nun können wir einige ganz praktische Fragen ansprechen, die beim Erforschen auftauchen können.

#### *Es muss nicht alles behandelt werden*

Im Kontext einer zweistündigen MBCT-Sitzung dauert das Erforschen nach einer längeren formalen Übungspraxis etwa 10 bis 15 Minuten, und das Erforschen der häuslichen Übungspraxis nimmt vielleicht die gleiche Zeit in Anspruch. Wenn ein forschender Dialog länger ist, muss der andere verkürzt werden. Das bedeutet, dass viele Kommentare, die Teilnehmer über ihre Erfahrung äußern, vom Kursleiter nicht weiter verfolgt werden. Denken Sie daran, dass die Artikulation des Erfahrenen schon ein wichtiger Prozess für jeden Teilnehmer und ein Beitrag für die Gruppe ist. Es ist völlig in Ordnung, wenn der Kursleiter dem Teilnehmer dankt und in der Gruppe wieder Schweigen erlaubt, sodass jemand anderes sprechen kann. Wir müssen nicht erwarten, dass alle oder die meisten sich äußern. Hier müssen wir also die Bedürfnisse der Einzelnen und der Gruppe ausgleichen. Der Kursleiter gleicht die individuellen Prozesse und Gruppenprozesse aus, indem er aus den persönlichen Erfahrungen der Einzelnen die universellen Aspekte herauszieht.

### *Zur Äußerung verschiedener Erfahrungen ermutigen*

Manchmal ist es einfach, sich nur auf Schwierigkeiten zu fokussieren, wodurch diejenigen, die angenehme Erfahrungen gemacht haben, nicht zu Wort kommen. Zu anderen Zeiten kann ein erforschendes Gespräch von angenehmen Erfahrungen bestimmt werden, auf die sich andere in der Gruppe nicht beziehen können. Der Kursleiter muss für diese Möglichkeiten wachsam sein und kann von Zeit zu Zeit fragen, ob jemand andere Reaktionen auf die Übungspraxis erfahren hat, seien sie nun positiv oder negativ. Auf diese Weise verkörpert der Kursleiter ein Gefühl der Offenheit und des Interesses für alle Erfahrungen.

### *Der Ausgleich zwischen dem Vermitteln des Curriculums und dem Reagieren auf das, was in der Gruppe auftaucht*

Es ist wichtig, dass sich die Kursleiter bei der Vorbereitung jeder Sitzung wieder mit den Zielen und Absichten jedes Bestandteiles des Curriculums vertraut machen. Hier können wir uns daran erinnern, dass im MBSR- und MBCT-Programm bestimmte Meditationsübungen und Übungen bewusst in bestimmte Sitzungen aufgenommen wurden. Dadurch können den Teilnehmern unterschiedliche „Zugänge“ eröffnet werden, um erfahrungsbasiert etwas über die gleichen fundamentalen Wahrheiten zu lernen: die Art und Weise, wie wir Leiden schaffen, und die Wege, durch die wir uns von diesem Leiden befreien können. Diese Zugänge entfalten sich von Sitzung zu Sitzung in einer bestimmten Abfolge. Es ist wichtig, dass wir im erforschenden Gespräch bei dem bleiben, was die Teilnehmer im jeweiligen Kurs erfahren – wir können es nicht mit den Erfahrungen vergleichen, die Teilnehmer in einem anderen Kurs gemacht haben. Wenn wir uns gut auf jede Sitzung vorbereitet haben, indem wir uns die Ziele und Absichten vergegenwärtigt haben, kann es hilfreich sein, den Titel der Sitzung an das Whiteboard zu schreiben, um die Gruppe in einer bestimmten Weise auszurichten. Aber dann kann der Kursleiter mit dem vorbereiteten Thema als „Anker“ auch angemessen auf das reagieren, was aus der Gruppe kommt.

### *Während des Programms den Fokus verändern*

Es ist wichtig zu erkennen, dass sich der Blickwinkel des Erforschens notwendigerweise im Laufe des Programms verändert. In den ersten Sitzungen liegt der Fokus auf folgenden Punkten: Erstens, die Körperempfindungen, Gedanken, Handlungsimpulse und Emotionen unmittelbar beobachten und

feststellen, ob sie als miteinander verbunden oder voneinander getrennt erfahren werden. Zweitens, die Gewohnheiten klarer erkennen, mit denen wir uns normalerweise auf diese Aspekte der Erfahrung beziehen. Und drittens, erkennen, was geschieht, wenn wir unserer Erfahrung mit achtsamem Gewahrsein begegnen. In den späteren Sitzungen liegt der Fokus stärker auf der Verallgemeinerung dessen, was in der formalen Übungspraxis erlernt wurde, um auf die Herausforderungen des Alltags antworten zu können. Dabei wird der Atemraum verwendet, um die Erfahrung zu untersuchen und weise darauf zu reagieren.

### *Dem, was entsteht, vertrauen*

Weil es viele verschiedene Zugänge zur Achtsamkeit gibt, kann der Kursleiter nur dann ein Lernthema aus der tatsächlichen Erfahrung der Teilnehmer aufgreifen, wenn er oder sie erlaubt, dass es sich zeigen kann – denn es kann nicht erzwungen werden. Die Erfahrung hat gezeigt, je klarer der Plan für die Sitzung ist, desto stärker ist das Selbstvertrauen des Kursleiters, den Plan loszulassen und zu vertrauen, dass das nötige Lernen geschehen wird. Wie Jon Kabat-Zinn angemerkt hat: „Was immer jetzt im Geist und im Körper geschieht, ist das Curriculum.“ Das trifft für jeden von uns zu, wenn wir mit den Herausforderungen des Alltags oder als Lehrer mit den Herausforderungen und Freuden des Achtsamkeitskurses umgehen.

### *Wie wir lernen*

Für einen neuen Lehrer gibt es keine Alternative dazu, bei einem erfahrenen MBCT-Lehrer zu hospitieren. Beim Hospitieren ist es wichtig, besonders darauf zu achten, wie die allgemeinen Merkmale, die wir beschrieben haben, beim Lehren von Moment zu Moment im Kurs umgesetzt werden.

### *Die Arten von Fragen, die beim Erforschen gestellt werden*

Der Kursleiter hält bei den Arten der Fragen, die er oder sie stellt, eine Balance. Ein erfahrener Kursleiter

- verwendet offene Fragen (z. B.: „Was haben Sie zu diesem Zeitpunkt bemerkt?“) statt geschlossene Fragen, die als Antwort nur ein Ja oder Nein erfordern (z. B. „Haben Sie irgendeine Anspannung im Körper bemerkt?“).
- Verwendet Fragen und Aussagen, die den Raum für weitere Entdeckungen

eröffnen (z. B. „Möchten Sie mir mehr davon erzählen?“ „Können Sie noch mehr dazu sagen?“), statt Fragen oder Aussagen, die den Raum schließen, wie „Ja“- oder „Nein“-Fragen oder lösungsorientierte Aussagen (z. B. auf eine Aussage über eine unangenehme Erfahrung während der Sitzmeditation so zu antworten: „Viele Menschen haben unangenehme Erfahrungen beim Meditieren“, wobei suggeriert wird, dass es „dazugehört“, deshalb bleibt weiter nichts zu untersuchen).

- Bittet, wenn es angemessen ist, um Erlaubnis, weitermachen zu dürfen, damit die Teilnehmer sich sicher fühlen und kontrollieren können, wann der Prozess endet (z. B. der Lehrer könnte nach ein oder zwei Fragen sagen: „Ist es in Ordnung hier nachzufragen?“).
- Gibt jeder „Schicht“ des Erforschens ausreichend Zeit (also jedem Teil des Lernzyklus).

### Fragen stellen kann hilfreich sein, „Schicht für Schicht“\*

#### *Schritt 1: Unmittelbares Erfahren*

Unmittelbar nach einer formalen Übungspraxis oder wenn wir die Hausaufgaben besprechen, fokussieren wir uns im ersten Bereich des Erforschens auf die *unmittelbare Erfahrung*. Dabei wird die Untersuchung der Körperempfindungen betont: Gedanken und Gefühle werden in Verbindung damit erforscht, wie sie durch Körperempfindungen zum Ausdruck kommen oder mit ihnen verbunden sind. Im Folgenden finden Sie einige der Fragen, die an dieser Stelle oft gestellt werden (aber beachten Sie, dass wir die Fragen nicht vorher vorbereiten oder planen und wir müssen auch nicht alle Fragen stellen).

- „Was haben Sie bemerkt?“
  - „Im Körper.“
  - „Körperempfindungen?“
  - „Emotionen/Gefühle, die damit verbunden sind?“
  - „Im Geist“
  - „Gedanken oder Bilder?“
  - „Über das Jetzt, die Vergangenheit oder die Zukunft?“
  - „Wo wurden Sie hingeführt?“
  - „Außerhalb des Körpers?“
  - „Geräusche?“

\* Wir sind dankbar für die Diskussionen und ein unveröffentlichtes Manuskript aus dem Jahr 2007 (J. Mark G. Williams, Catherine Crane, Judith M. Soulsby, Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer und Robert Stahl, *The Inquiry Process: Aims, Intentions and Teaching Considerations*), die zu diesem Kapitel beigetragen haben. Wir beziehen uns darin auch stark auf Catherine Crane.<sup>90</sup>

- „Wenn der Geist abgeschweift ist, wo ist er hingegangen?“
  - „Gedanken (Erinnerungen, Sorgen, Planen, Zeit, Essen)?“
  - „Körperempfindungen (Unruhe, Schmerz, Langeweile)?“
  - „Emotionen (traurig, wütend, ängstlich, glücklich, sicher, liebevoll)?“
- „Haben Sie auf diese Erfahrungen reagiert, wenn ja, wie? Wie sind Sie damit umgegangen?“

**Schritt 2a: Das unmittelbare „Bemerken“ in einem Kontext des persönlichen Verstehens untersuchen**

- „Wie *fühlten* Sie sich, als Ihr Geist abschweifte?“
- „Was haben Sie *getan*, als Ihr Geist abschweifte (ihn abschweifen lassen, sich mit den Gedanken beschäftigt, ihn zurückgebracht – haben Sie ihn mit Sanftheit, Strenge, Schuldgefühlen, Verärgerung, Belustigung, Verurteilung usw. zurückgebracht und welche Körperempfindungen waren mit der Sanftheit/Strenge/Schuld/Verärgerung verbunden)?“
- „Wie hat es sich auf die Erfahrung ausgewirkt, als Sie Ihr Gewahrsein zu der Erfahrung zurückgebracht haben?“
- „Ist Ihnen dieses Muster der Erfahrung bekannt? Wenn ja, in welcher Weise?“

**Schritt 2b: Eine Untersuchung der Integration des Lernens in den Schichten 1 und 2 in einen größeren Kontext des Verstehens**

In diesen Dialog ist ein Verständnis für potenzielle Beziehungen zwischen verschiedenen Aspekten eingewoben: zwischen den Beobachtungen über die Erfahrung des Individuums, der Wirkung des Ausrichtens unseres achtsamen Gewahrseins auf die Prozesse des Geistes und dem Wissen über die Wege, durch die beispielsweise der „depressive Geist“ getriggert wird und sich selbst aufrechterhält. Dies ist manchmal ein Prozess, bei dem die Teilnehmer darin begleitet werden, diese Verbindungen zu finden. Zu anderen Zeiten werden Lerninhalte vermittelt, die diese Integration unterstützen. Beachten Sie, wie dies bei dem erforschenden Gespräch auf den Seiten 293f. und 295f. geschieht.

**Schritt 3: Die Einladung zum weiteren Erforschen**

Das Erforschen kann (wenn auch nicht immer) mit der Einladung enden, eine Erfahrung während der Hausaufgaben oder im Alltag weiter zu untersuchen.

chen. Diese Einladung kann relativ formal sein und sich an die ganze Gruppe richten (z. B. nach der Rosinen-Übung in der ersten Sitzung die Einladung, eine Mahlzeit achtsam zu essen, oder die Einladung, Momente im Autopiloten zu bemerken, indem wir eine gewohnte Aktivität tun, die normalerweise automatisch erledigt wird, und darauf zu achten, was passiert, wenn wir für diese Erfahrung aufmerksam sind). Oder die Einladung richtet sich an einen Teilnehmer, der bestimmte Aspekte der Achtsamkeitspraxis kommentiert hat. Ein Beispiel: Menschen, die berichten, dass sie beim Abschweifen des Geistes ein Gefühl des Versagens hatten, erkennen während des Erforschens vielleicht, dass sie nicht wissen, was sie zu diesem Zeitpunkt im Körper empfinden. Sie werden möglicherweise dazu eingeladen, in den Hausaufgaben zu beobachten, wie ihr Körper reagiert, wenn sie entdecken, dass ihr Geist abgeschweift ist, und sie fühlen, sie hätten versagt. Achten Sie darauf, wie die Einladung selbst die Stimmung der Übungspraxis verändert: von der Anstrengung, den Geist ruhig zu halten, zu einer Offenheit, in der die Erfahrung des unruhigen Geistes untersucht werden kann. So wurde ein „Problem“ in eine Möglichkeit gewandelt. Diese Stimmung beinhaltet auch, dass wir uns allen Gelegenheiten zuwenden, um diese Vorgänge im Geist zu bemerken – sei es das Herumwandern des Geistes oder etwas anderes. Diese „Wachheit für Möglichkeiten“ ist selbst schon eine ganz andere Haltung zur Übungspraxis.

Beachten Sie die Grenze, an der wir hier arbeiten. Die Wirksamkeit des achtsamkeitsbasierten Lernens beruht auf dem unmittelbaren erfahrungsbezogenen Wissen, das sich in den Teilnehmern in der ihnen gemäßen Zeit entwickelt. Der Prozess der Verknüpfung dieses Lernens mit einem Kontext des Verstehens kann entweder den Effekt haben, dass diese Erfahrung bestärkt und wertgeschätzt wird, oder aber, dass der Zugang zur direkten Erfahrung verstellt wird. Deshalb ist es wichtig, bei dieser Arbeit mit Geschick und Sensibilität vorzugehen. Als Kursleiter sind wir uns dessen bewusst, wie viele der behandelten Themen dieses Prozesses durch die Teilnehmer oder den Kursleiter angestoßen werden. Ein erfahrener Kursleiter gibt ausreichend Zeit, in der die tatsächlichen Erfahrungen und die Beziehung zu diesen Erfahrungen erforscht werden können, bevor neue „Lerninhalte“ eingeführt werden.

Als Letztes möchten wir nun die erforschenden Gespräche nach der Rosinen-Übung und nach dem Body-Scan genauer betrachten, um einige dieser allgemeinen Prinzipien noch weiter auszuführen.

Der Kursleiter stellt die erste Frage an die Gruppe: „Was haben Sie bei dieser Erfahrung wahrgenommen?“ Oder: „Was ist Ihnen während der Übungspraxis bewusst geworden?“ Und: „Möchte jemand etwas über die eigene Erfahrung sagen?“ Hierbei ist die Absicht, den Teilnehmern zu helfen, mit ihrer unmittelbaren Erfahrung des Essens der Rosine (in diesem Fall) zu verweilen: die Reaktionen im Körper, in Gedanken und/oder Gefühlen. Sie werden darin unterstützt, ihre Erfahrung klarer zu sehen und vielleicht auch die Abfolge



dieser Erfahrungen im Körper-Geist-System wahrzunehmen und was sofort danach geschieht – die Reaktivität, die uns sagt, wie wir uns auf das, was sich gezeigt hat, beziehen.

Ein Beispiel kann sein, dass eine Teilnehmerin berichtet, dass sie beim Kauen der Rosine die Empfindung Süße wahrgenommen hat. Sie dachte, wie angenehm diese Erfahrung doch ist und dass sie sich Rosinen als Snack kauen sollte. Sie fühlte Enttäuschung, weil sie als Kind keine Rosinen mochte. Der Kursleiter könnte das Gesagte widerspiegeln und vielleicht fragen, an welchem Punkt die Teilnehmerin bemerkt hat, dass ihr Geist „weggegangen“ ist. Er könnte auch fragen, ob der Geist noch weiter abgeschweift ist (sobald er *über* etwas nachdachte, statt direkt zu spüren). Zu einem bestimmten Zeitpunkt könnte der Kursleiter andere ähnliche Erfahrungen sammeln und dann mit einem Ausdruck von Leichtigkeit kommentieren, wie schnell „der Geist etwas anderes findet, mit dem er sich beschäftigen kann“, wenn er denkt, dass er „alles gesehen hat“. Oder wie leicht wir uns langweilen und der „eilende Geist“ sich zeigt – wobei der Geist ein Eigenleben zu haben scheint. Beachten Sie, dass der Kursleiter den Fokus nahtlos von der einfachen Erfahrung zur Kontextualisierung oder Universalisierung der Erfahrung verändert hat, indem auf *das scheinbare Eigenleben des Geistes* hingewiesen wurde. Hierbei werden die Teilnehmer implizit eingeladen, dies auch im Alltag wahrzunehmen. Ihnen wird auch die Stimmung vermittelt, in der sie dies bemerken können: mit freundlichem Interesse statt mit strengem Urteilen.

Wenn Erfahrungen und Entdeckungen gesammelt wurden, die den Kontrast mit dem Zustand, in dem wir gewöhnlich etwas essen, beschreiben, dann führt dies natürlicherweise zu einer Diskussion darüber, wie viel Zeit wir im Autopiloten verbringen. Dann dauert es meist nicht lange, bis jemand sagt: „Diese Art und Weise Rosinen zu essen ist wirklich ganz anders als sonst.“ Die Fragen „Auf welche Weise anders?“ oder „Können Sie mehr darüber sagen?“ fördern die Reflexion über den Unterschied zwischen dem achtsamen Tun und der Routine oder Gewohnheit, mit der wir sonst oft der Welt begegnen.

Der volle Duft der Rosine – oder ihr Aussehen, ihre Beschaffenheit – kann zu Bemerkungen darüber führen, dass etwas weniger Eile und etwas mehr Aufmerksamkeit das Wesen unserer Erfahrung in überraschender Weise verändern kann – egal ob es sich um angenehme oder unangenehme Erfahrungen handelt.

Achten Sie auf das, was an diesem Punkt des erforschenden Gesprächs geschieht. Der Kursleiter hat mit der eigenen Erfahrung der Teilnehmer begonnen und sie gebeten, darüber zu reflektieren, solange diese Erfahrung noch „frisch“ ist. Dann hat er diese Entdeckungen benutzt, um die Übungspraxis in Bezug auf die Themen der ersten Sitzung zu kontextualisieren: den Autopilotenmodus; das Abschweifen des Geistes als etwas Normales; und die Art und

Weise, wie die Aufmerksamkeit – wenn wir eines nach dem anderen tun – die Erfahrung auf subtile und nicht so subtile Weise verändern kann.

Weitere allgemeine Lehrinhalte können nun relativ leicht und in aller Kürze angesprochen werden: Wenn wir Zeit im Autopilotenmodus verbringen, können sich unsere Stimmungen aufschaukeln, ohne dass wir bemerken, was geschieht. Oder wenn wir über etwas nachgrübeln, verpassen wir das Leben.

Kursleiter, die erst seit Kurzem MBCT lehren und sagen, dass sie die erforschenden Gespräche etwas rätselhaft und einschüchternd empfinden, berichten, dass sie mit dem Erforschen nach der Rosinen-Übung kaum Probleme haben. Deshalb können wir die Hinweise zu den erforschenden Gesprächen nach der Rosinen-Übung als eine Art Prototyp verwenden: Erfahrung – Reflexion – Kontext – Einladung.

Nehmen wir ein weiteres Beispiel. Wenn die Teilnehmer in der zweiten Sitzung bemerkt haben, dass sich ihr Atem flach angefühlt hat, dann könnte der Kursleiter fragen, wann ihnen dies zum ersten Mal aufgefallen ist und ob sie eine Reaktion darauf wahrgenommen haben. Zu diesem Zeitpunkt berichten einige Teilnehmer, dass sie es einfach bemerkt haben und dann wieder zum Fokus auf die Empfindungen zurückgekehrt sind. Andere berichten, dass sie bemerkt haben, wie sie abgelenkt wurden. In beiden Fällen gibt es Entscheidungspunkte. Der Kursleiter kann fragen, wie lange die Ablenkung andauerte und was danach geschehen ist (so fragt er nach mehr *Reflexion* über die Erfahrung). Dabei weist er oder sie darauf hin, dass das Ziel in dieser Phase der Übungspraxis darin besteht, zu bemerken, wann der Geist „weggeht“, und, wenn er gegangen ist, die Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurückzubringen. In diesen Fällen entscheidet sich der Kursleiter dafür, mit den *Lernaufgaben* zu verweilen, die jeder von uns immer wieder vertiefen muss: Das Abschweifen liegt in der Natur des Geistes. Es ist kein Fehler und es ist möglich, dieses Abschweifen des Geistes bewusst zu bemerken, damit wir weit aus mehr Wahlmöglichkeiten haben, wo unser Geist in jedem Moment ist. Die *Einladung* für die formale und informale Übungspraxis in der Woche nach dieser Sitzung ist dann folgende: Inwieweit ist es möglich zu bemerken, wie der Geist von dem Fokus, den wir beabsichtigt haben, abschweift.

Wenn es noch genügend Zeit in der Sitzung gibt oder der Kursleiter es für angemessen hält, kann er oder sie die Teilnehmer fragen, ob sie bemerkt haben, was sie vom Atem wegbewegt hat – waren es Gedanken oder Gefühle (d. h., es wird mehr *Reflexion über die Erfahrung* angeregt). Nehmen wir an, die Teilnehmer sagen, sie dachten, ihr Atem sei zu flach. Der Kursleiter kann bemerken, dass hier ein impliziter Vergleich stattfindet („So sollte es eigentlich nicht sein.“). Aber die Tatsache, dass der Kursleiter dies bemerkt, bedeutet nicht, dass zu diesem Zeitpunkt etwas gesagt werden muss. Es ist hilfreicher hier noch weiter nachzufragen: „... was ist dann geschehen?“ Die Teilnehmer könnten sagen, dass sie sich fragen, was dies bedeutet: „Ich dachte, dass ich

vielleicht nur angespannt bin, dann fragte ich mich, ob jetzt das alte Problem wieder zurückkommt.“

Hier zeigt sich ein weiterer Entscheidungspunkt. Es kann verlockend sein, nach dem „alten Problem“ zu fragen. Aber hier sollten wir bedenken, dass diese Richtung die Gruppe von der momentanen Aufgabe ablenkt: Die tatsächliche Erfahrung zu untersuchen, dass der Geist von Gedanken/Bildern über die Vergangenheit oder Sorgen über die Zukunft abgelenkt wird. Wenn die Absicht dieses erforschenden Gesprächs der Fokus auf die Muster des Geistes ist, dann liegt die mögliche *Lernaufgabe* darin, die Prozesse des Geistes – und nicht deren Inhalte – zu verstehen: wie sich der Geist aufschaukeln kann – von (1) Empfindungen zu (2) dem Vergleich mit dem, wie die Dinge sein sollten, zu (3) den „Warum?“-Fragen und schließlich zu (4) Gedanken über Vergangenheit und Zukunft. Weil dieser Prozess so schnell abläuft, kann es leicht geschehen, dass wir ihn nicht wahrnehmen. Wenn dies die Lernaufgabe ist, dann fokussiert sich der Kursleiter auf diesen Punkt, aber der konkrete „Inhalt“ (z. B. „mein altes Problem“) wird bei jedem anders sein. Viele verschiedene Dinge können die Teilnehmer von ihrem beabsichtigten Fokus ablenken, aber *bei all diesen inhaltlichen Unterschieden gibt es in diesem Prozess auch gemeinsame Merkmale*. Eines dieser Merkmale besteht darin, dass ein impliziter Vergleich („So sollte es nicht sein!“) im Geist eine Art „Problemlösungsmodul“ startet, das eine große Anziehungskraft hat, uns aber oft einen Weg entlangführt, der sich als nicht hilfreich herausstellt und vielleicht sogar unser Leiden und unseren Schmerz noch verstärkt.

Beachten Sie, dass in jedem Fall die Teilnehmer sehr schnell eine Geschichte erzählen möchten, die mit ihrer Erfahrung verbunden ist. Deshalb könnte es nötig sein, sie sanft in eine andere Richtung zu lenken, damit sie auf der Ebene des Prozesses bleiben: Welche Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle waren anwesend? Mit der Zeit erkennen die Teilnehmer, dass ihre Reaktionen und inneren Erfahrungen in Wirklichkeit aus einzelnen Bestandteilen zusammengesetzt sind: aus Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen und Verhaltenstendenzen. Dadurch können die Teilnehmer ihre automatischen Tendenzen und Gewohnheiten klarer sehen. Es wird ihnen auch helfen, wenn sie andere über allgemeine Muster des Tun-Modus des Geistes sprechen hören. Das Gespräch in der Gruppe könnte auch zeigen, wie wir alle die Tendenz haben, zu vorhandenen Problemen noch Schwierigkeiten hinzuzufügen, die Zukunft vorherzusehen oder uns mit der Vergangenheit zu beschäftigen.

Bei der Zusammenfassung des Gesprächs kann der Kursleiter die Beobachtung der individuellen Erfahrungen mit dem Verstehen der Mechanismen kombinieren, wie der „ruminative Geist“ getriggert wird und sich aufrechterhält. Manchmal ist es nötig, dass der Kursleiter die Gruppe anleitet, diese Verbindungen selbst herzustellen. Zu anderen Zeiten kann es notwendig sein, Lerninhalte zu vermitteln, die diese Integration unterstützen.

## Schlussbemerkungen

Es ist wichtig anzuerkennen, dass die meisten Kursleiter in der Ausbildung oder der ersten Zeit des Lehrens das erforschende Gespräch als schwierig empfinden. Allein schon dieses Wissen kann hilfreich sein, um dieses Gefühl der Schwierigkeit mit dem MBCT-Programm mehr in der Haltung zu sehen, „dass es für jeden so ist“, statt als ein Zeichen von persönlicher Unfähigkeit oder einem Versagen.

Andererseits ist es genau so wichtig hervorzuheben, dass es mit der Übungspraxis einfacher wird – damit meinen wir nicht nur, dass das erforschende Gespräch immer angemessener geleitet werden kann, je öfter wir es durchführen (was meistens der Fall ist). Vielmehr meinen wir damit, dass die kontinuierliche und tiefer werdende persönliche Achtsamkeitspraxis des Kursleiters eine lebendige Unterstützung wird, um diesen Aspekt des MBCT-Programms zu lehren. Die Übungspraxis des Kursleiters versetzt ihn oder sie in die Lage, die Qualitäten des „Seins“ zu verkörpern – Offenheit, Präsenz, Stabilität, Interesse, Geduld, Güte, Mitgefühl –, selbst in Situationen, wo man buchstäblich nicht weiß, was im nächsten Moment geschehen wird. Die Situation im Kursraum ähnelt der Situation unseres Alltags, in dem wir auch nicht wissen, was sich im nächsten Moment ereignen wird. Die Stimmung, mit der der Kursleiter das Erforschen anleitet, ist eine Haltung, in der man *wirklich wissen will, wie sich die Dinge entfalten*. Das ist kein „aufgesetztes“ oder falsches Interesse, sondern die ernsthafte Untersuchung neu entstehender Themen, die für alle Teilnehmer am Dialog (Kursleiter und Teilnehmer) wichtig sind, weil beide davon lernen können.

Dieses Buch wurde zu einem Bestseller und hat in den letzten zehn Jahren eine solch stürmische Entwicklung ausgelöst, dass eine gründlich überarbeitete und erweiterte Neuauflage dringend erforderlich wurde, um dem aktuellen Stand gerecht zu werden. Es vermittelt das Hintergrundwissen, das notwendig ist, um die Wirkungsweise und den Aufbau der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie (MBCT) zu verstehen. Die Autoren, die diese bahnbrechende Behandlungsform entwickelt haben, erklären umfassend das „Warum“ und das „Wie“ ihres achtwöchigen evidenzbasierten Programms. Neu hinzugekommen sind Kapitel über Behandlungskomponenten wie z. B. das Vorgespräch, Ausführungen zum Thema Selbstmitgefühl oder das erforschende Gespräch (Inquiry).

MBCT beinhaltet die Vermittlung einer einfachen, aber radikalen Veränderung im Umgang mit solchen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, die zu einem Rückfall in eine depressive Episode beitragen. Schrittweise werden Anleitungen gegeben, wie Meditation, achtsame Bewegung und kognitive Interventionen in die strukturierten Gruppensitzungen integriert werden können. Die Teilnehmer lernen aus ihren gewohnten Mustern auszusteigen, die typischerweise auftreten, wenn sie depressiv werden, und wie sie sich davor schützen können, in eine automatische, depressive Abwärtsspirale abzugleiten.

Das Buch leitet auch die klinisch Tätigen dazu an, selbst Achtsamkeit zu praktizieren, eine entscheidende Voraussetzung, um Patienten in der Praxis der Achtsamkeit zu begleiten.

Darüber hinaus werden neueste empirische Ergebnisse präsentiert, welche die Wirksamkeit und die zugrundeliegenden Mechanismen der MBCT belegen, u.a. auch Studien über die Adaption der MBCT zur Behandlung anderer psychischer und körperlicher Probleme.

Das Buch wurde für die klinische Nutzbarkeit optimiert und enthält elementare Einsichten und Werkzeuge für alle Psychologen, Psychiater, Sozialarbeiter oder Berater, die mit Klienten mit Affektiven Störungen zu tun haben.

Auf der beiliegenden MP3-CD befinden sich die wichtigsten MBCT-Übungen als Audiodateien, gesprochen von Petra Meibert, sowie die Handouts im PDF-Format.

„Dieses Buch hat nicht nur die Behandlung der Depression revolutioniert, sondern das gesamte Feld der Psychotherapie. Es brachte Achtsamkeitsübungen in die Behandlung vieler Störungen ein und bewirkte eine enorme Zunahme von Forschungsstudien. Die Neuauflage bietet ausführliche Anleitungen zur Anwendung, verfeinert durch die zehnjährige Erfahrung.“

Ein „Muss“ für alle Kliniker und Wissenschaftler!“

**Susan Nolen-Hoeksema, Yale University**

„Was vor mehr als zehn Jahren als ein neuer Ansatz zur Behandlung der Depression begann, hat die kognitive Therapie komplett verändert. In der zweiten Auflage wurden wichtige neue Kapitel hinzugefügt, z. B. um Mitgefühl und die Praxis des erforschenden Gesprächs in den Unterrichtsprozess mit aufzunehmen. Die Autoren geben einen ausführlichen Überblick über die Forschungsstudien zu MBCT und reflektieren deren Wirkungsweise. Kliniker aus allen Bereichen werden Einsichten und praktische Fertigkeiten gewinnen, die einen erheblichen Einfluss auf die künftige Praxis der Psychotherapie haben werden.“

**Christopher K. Germer, Psychotherapeut**

„Ich liebe dieses Buch. Es ist es mehr als ein Buch, es ist ein vertrauenswürdiger Freund!“

**Sona Dimidjian, University of Colorado at Boulder**

ISBN 978-3-87159-240-9



dgvt  
Verlag

www.dgvt-Verlag.de