

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Suchterkrankungen (Mindfulness-based relapse prevention, MBRP)

Prof. Dr. Thomas Heidenreich
Salus-Klinik Friedberg
21.01.13

Achtsamkeit im Suchtbereich (Marlatt,
2010, WCBCP)

- **Aufmerksamkeitslenkung**
 - Erhöhung der Bewußtheit von Triggern und Reaktionen
 - Unterbrechung automatisierten Verhaltens
- **Gegenwärtiger Moment**
 - Akzeptanz gegenwärtigen Erlebens statt Veränderung aktuellen Erlebens durch Substanzen
- **Nicht-bewerten**
 - Distanzierung von Ursachenzuschreibungen und automatischen Gedanken, die zu Rückfällen führen können

- Kognitiv-behaviorales Rückfallmodell von Marlatt & Gordon (1985):
 - Hochrisikosituationen
 - Lapse vs. Relapse
 - Abstinenzverletzungseffekt
- Marlatt: Arbeiten zu Vipassana bei Gefängnisinsassen
- Marlatt: Urge Surfing
- MBRP integriert kognitiv-behaviorale Elemente mit Achtsamkeit sensu MBSR/MBCT

- Integration von Achtsamkeit und Relapse Prevention
- Aufbau analog MBSR / MBCT
- Komponenten von MBRP
 - Formelle Achtsamkeitspraxis
 - Informelle Achtsamkeitspraxis
 - Bewältigungsstrategien

- **Bewußtheit**
 - Vom „Autopilotenmodus“ zu Bewußtheit und Wahlfreiheit
- **Trigger**
 - Bewußtheit von Auslösern für Suchtverhalten („Trigger“) und Unterbrechen habitueller Reaktionen
- **Akzeptanz**
 - Veränderung der Haltung gegenüber unangenehmen Empfindungen
 - Senken des Bedürfnisses, den gegenwärtigen Moment zu „reparieren“
- **Balance and Lifestyle**
 - Achtsamkeit dauerhaft beibehalten
 - Befriedigung von Grundbedürfnissen

**G. Alan Marlatt, Ph.D.
(1941 – 2011)**



Geboren 26.11.1941 in
Vancouver, B. C.

1964-1968: Ph.D., Indiana University,
Bloomington, Indiana; clinical psychology

2007-2011: Adjunct Professor, Department of
Health Services, University of Washington

1976-2011: Professor of Psychology and Director,
Addictive Behaviors Research Center, Department
of Psychology, University of Washington

Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)



Hier klicken **Blick ins Buch!**





MBRP - Die einzelnen Sitzungen -

Sitzung 1: Autopilot und Rückfall

- Vorstellungsrunde und Gruppenstruktur
- Gruppenregeln (Schweigepflicht etc.)
- Rosinenübung/ Autopilot und Rückfall
- Was ist Achtsamkeit?
- Body Scan
- Besprechung der Hausaufgaben
 - » Body Scan an Tagen/Woche
 - » Achtsamkeit bei täglichen Verrichtungen
 - » Tägliches Practice Tracking Sheet

Tagesprotokoll

Datum	Formale Übung mit CD: Wie lange?	Achtsamkeit täglicher Aktivitäten	Beobachtung/ Kommentare
	___ min	Welche Aktivitäten?	
	___ min	Welche Aktivitäten?	
	___ min	Welche Aktivitäten?	

Sitzung 2: Wahrnehmung von Auslösern und Verlangen (Craving)

- Check-in
- Body Scan
- Besprechung der Hausaufgaben und häufigen Barrieren
- Übung: Die Straße entlang laufen
- Übung: Urge Surfing; Diskussion zum Verlangen (Craving)
- Berg-Meditation
- Besprechung der Hausaufgaben
 - » Body Scan
 - » Tägliches Practice Tracking Sheet
 - » Arbeitsblatt: Wahrnehmung von Triggers
 - » Achtsamkeit täglicher Aktivitäten

Arbeitsblatt: Wahrnehmung von Triggern

Datum	Situation/ Auslöser	Welche Empfindungen haben Sie gespürt?	Welche Stimmung, Gefühle, Emotionen?	Was waren Ihre Gedanken?	Was haben Sie getan?
26.03	Streit mit Freund	Kalt, feuchte Hände, Herz schlägt schnell	Angst, Verlangen	Ich brauche etwas, um das durchzustehen. Wie viel Geld habe ich?	Bin spazieren gegangen. Später mit Freund darüber gesprochen.

Tägliches Übungsprotokoll

Datum	Formale Übung mit CD: Wie lange?	Achtsamkeit täglicher Aktivitäten	Beobachtung/Kommentare/Barrieren (Verlangen, Müdigkeit, Zweifel, etc.)
	___ min	Welche Aktivitäten?	
	___ min	Welche Aktivitäten?	
	___ min	Welche Aktivitäten?	

Sitzung 3: Achtsamkeit im täglichen Leben

Check-in

Übung: Bewusstes Hören

Besprechen der Hausaufgabe

Atemmeditation

Video (Achtsamkeitsbasierte Kurse)

Atemübung: SOBER-Atemraum

Hausaufgaben:

- » Sitzmeditation 6 Tage/Woche
- » SOBER-Atemraum, 3x täglich in verschiedenen Situationen

Sitzung 3: SOBER-Atemraum

Stop = Innehalten



Observe = Beobachten/ Aufmerksam verfolgen



Breath = Atmen



Expand = Wahrnehmung erweitern



Respond = Reagieren

Tägliches Übungsprotokoll

Hochschule Esslingen
University of Applied Sciences

Datum	Formale Übung mit CD: Wie lange?	SOBER-Atemraum	Notizen/ Kommentare
	_____ min	Wie häufig? In welchen Situationen?	
	_____ min	Wie häufig? In welchen Situationen?	
	_____ min	Wie häufig? In welchen Situationen?	

Sitzung 4: Achtsamkeit in Hoch-Risiko Situationen

Hochschule Esslingen
University of Applied Sciences

Check-in

Übung: Bewusstes Sehen

Besprechen der Hausaufgabe

Sitzmeditation: Geräusch, Atmung,
Sinnesempfindung, Gedanken

Persönliche und weit verbreitete Rückfallrisiken

SOBER-Atemraum in herausfordernden Situationen

Gehmeditation

Sitzung 4: Achtsamkeit in Hoch-Risiko Situationen

Hausaufgaben:

- » Sitzmeditation 6 Tage/Woche
- » Gehmeditation oder achtsames Gehen, mind. 2x
- » SOBER-Atemraum, 3x täglich in verschiedenen Situationen

Tägliches Übungsprotokoll

Datum	Formale Übung mit CD: Wie lange?	SOBER-Atemraum	Gehen	Notizen/ Kommentare
	_____ min	Wie häufig? In welchen Situationen?	Wie häufig? _____ –	
	_____ min	Wie häufig? In welchen Situationen?	Wie häufig? _____ –	
	_____ min	Wie häufig? In welchen Situationen?	Wie häufig? _____ –	

Sitzung 5: Zulassen/ Akzeptieren und geschicktes Handeln

Hochschule Esslingen
University of Applied Sciences

Check-in

Sitzmeditation: Geräusch, Atmung,
Sinnesempfindung, Gedanken, Gefühle

Besprechen der Hausaufgabe

SOBER-Atemraum (in Paaren)

Anwendung des SOBER-Atemraum in heraus-
fordernden Situationen

Diskussion von Akzeptanz und geschicktem Handeln

Achtsame Bewegung

21

Sitzung 5: Zulassen/ Akzeptieren und geschicktes Handeln

Hochschule Esslingen
University of Applied Sciences

Hausaufgaben:

- » Sitzmeditation, Body Scan oder achtsame
Bewegung
- » Regelmäßig SOBER-Atemraum
- » Arbeitsblatt: SOBER-Atemraum in
herausfordernden Situationen

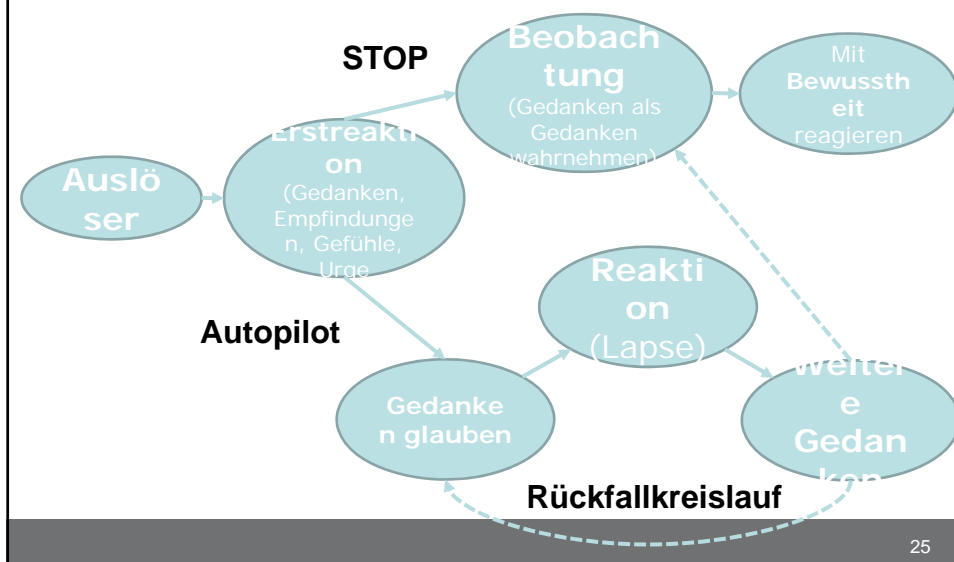
22

SOBER-Atemraum in herausfordernden Situationen

Hoch-Risiko Situation oder Auslöser (Personen, Orte, Emotionen, Ereignisse)	Reaktionen (Empfindungen, Gedanken, Gefühle als Cues um sich in den SOBER-Raum zu begeben)	SOBER-Raum Ja/Nein	Wie haben Sie reagiert?

Sitzung 6: Gedanken als Gedanken sehen - Gedanken sind keine Tatsachen -

- Check-in
- Sitzmeditation: Gedanken
- Besprechen der Hausaufgabe
- Gedanken und Rückfall
- Der Rückfallkreislauf
- SOBER-Atemraum
- Vorbereitung für den Abschluss des Programms
- Hausaufgaben
 - » Übungen nach freier Wahl an 6 Tagen/Woche
 - » SOBER-Atemraum, 3x täglich



Check-in
Sitzmeditation: Loving Kindness
Besprechen der Hausaufgabe
Arbeitsblatt: Tägliche Aktivitäten
Wo beginnt Rückfall?
SOBER-Atemraum
Erinnerungskarten
Hausaufgaben

Seite 1

Gründe, nüchtern zu bleiben

-
-
-
-
-

Seite 2

SOBER-Atemraum

- STOP: Halte inne, wo auch immer Du bist
- Beobachte, was gerade passiert
- Direkter Focus auf Deine Atmung
- Erweitere Dein Bewusstsein
- Reagiere mit Bewusstheit

Seite 1

Kontakte

-
-
-
-
-

Seite 2

Alternative Aktivitäten/ Pläne

-
-
-
-
-

Sitzung 8: Soziale Unterstützung und Fortlaufende Praxis

Hochschule Esslingen
University of Applied Sciences

Check-in
Body Scan
Besprechen der Hausaufgabe
Die Wichtigkeit eines unterstützenden sozialen Netzwerkes
Rückblick auf das Programm
Besprechung der Zukunft
Abschließende Meditation
Abschlussrunde

31

Hochschule Esslingen
University of Applied Sciences

Übungen in der MBRP



32

Die formellen Übungen

Achtsame
Körperwahrnehmung
(Body-Scan)



Achtsames Sitzen

Achtsames Gehen



33

Body Scan

In der Regel auf dem Rücken liegend; warmer
und ruhiger Ort

Aufmerksamkeit wird durch den Körper
gelenkt (von linkem Fuß bis Schädeldecke)

Keine Entspannungsinstruktion!

Bei Auftreten unangenehmer Empfindungen:
diese achtsam wahrnehmen

34

Aufmerksamkeit wird auf den Atem gerichtet

Bei Erleben anderer Gedanken, Gefühle,
Körperempfindungen, Geräusche:
wahrnehmen und Aufmerksamkeit wieder
zurück zur Atmung lenken

„Choiceless Awareness“: wahrnehmen, was
ins Bewusstsein dringt

Die informellen Übungen

Der Transfer und die Integration
der Achtsamkeit in das
Alltagsleben hat einen großen
Stellenwert.

Meditation ist in diesem Sinne
eine Lebensweise, bei der es
darum geht, Achtsamkeit als
Bestandteil des eigenen Lebens
zu integrieren.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!