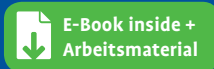




Böge • Hahn

Achtsamkeit bei psychotischen Störungen

Gruppentherapiemanual für
die stationäre und ambulante
Behandlung SENSE



BELTZ

Leseprobe aus:
Böge/Hahn, Achtsamkeit bei psychotischen Störungen, ISBN 978-3-621-28808-8
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/978-3-621-28808-8>

Böge • Hahn

Achtsamkeit bei psychotischen Störungen

Kerem Böge • Eric Hahn

Achtsamkeit bei psychotischen Störungen

Gruppentherapiemanual für die stationäre
und ambulante Behandlung SENSE

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

BELTZ

Dr. rer. medic. Kerem Böge, M.Sc. Psych.
Charité Universitätsmedizin Berlin
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Campus Benjamin Franklin
Hindenburgdamm 30 | 12203 Berlin
E-Mail: kerem.boege@charite.de

Dr. med. Eric Hahn
Charité Universitätsmedizin Berlin
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Campus Benjamin Franklin
Hindenburgdamm 30 | 12203 Berlin
E-Mail: eric.hahn@charite.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28808-8 Print
ISBN 978-3-621-28809-5 E-Book (PDF)

1. Auflage 2021

© 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Coverbild: Pascal Malamas/Getty Images

Herstellung und Satz: Lelia Rehm
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
I Grundlagen	11
1 Psychotische Störungen: Grundlagen und Behandlung	13
2 Achtsamkeit bei psychotischen Störungen	23
3 SENSE: Entstehung, Aufbau und Inhalte des Manuals	29
II Anwendung	37
4 Hintergründe zur Anwendung des Manuals	39
5 Modul I: Achtsamkeit des Atems	45
6 Modul II: Achtsamkeit der Sinne in der Natur	65
7 Modul III: Achtsamkeit des Loslassens	85
8 Modul IV: Achtsamkeit in der Körperwahrnehmung	101
Anhang	117
Hinweise zum Arbeitsmaterial	119
Arbeitsblätter	120
Literatur	143
Sachwortverzeichnis	151

Inhalt

Vorwort	9
---------	---

I Grundlagen 11

1 Psychotische Störungen: Grundlagen und Behandlung	13
1.1 Störungsbild	13
1.2 Epidemiologie und Komorbiditäten	17
1.3 Behandlungsmöglichkeiten	19
2 Achtsamkeit bei psychotischen Störungen	23
2.1 Grundlagen der Achtsamkeit	23
2.2 Westliches Verständnis von Achtsamkeit	24
2.3 Klinische Praxis	26
2.4 Wirksamkeit bei psychotischen Störungen	27
3 SENSE: Entstehung, Aufbau und Inhalte des Manuals	29
3.1 Entstehung	29
3.2 Struktur	30
3.3 Inhalte	32
3.4 Sitzungen	33
3.5 Einsatzmöglichkeiten	35

II Anwendung 37

4 Hintergründe zur Anwendung des Manuals	39
4.1 Therapeutinnen und ihre Haltung	39
4.2 Besonderheiten und Beachtenswertes	40
4.3 Vorteile achtsamkeitsbasierten Arbeitens bei psychotischen Störungen	43
5 Modul I: Achtsamkeit des Atems	45
5.1 Das Modul aus therapeutischer Sicht	45
5.2 Praktische Umsetzung	47
5.3 Modul I: Sitzungen	48
5.3.1 Sitzung 1	48

5.3.2	Sitzung 2 (Co-Therapiesitzung)	56
5.3.3	Sitzung 3	60
5.4	Übersicht Arbeitsmaterial Modul I	63
6	Modul II: Achtsamkeit der Sinne in der Natur	65
6.1	Das Modul aus therapeutischer Sicht	65
6.2	Praktische Umsetzung	66
6.3	Modul II: Sitzungen	70
6.3.1	Sitzung 1	70
6.3.2	Sitzung 2	77
6.3.3	Sitzung 3	81
6.4	Übersicht Arbeitsmaterial Modul II	84
7	Modul III: Achtsamkeit des Loslassens	85
7.1	Das Modul aus therapeutischer Sicht	85
7.2	Praktische Umsetzung	86
7.3	Modul III: Sitzungen	89
7.3.1	Sitzung 1	89
7.3.2	Sitzung 2	93
7.3.3	Sitzung 3	97
7.4	Übersicht Arbeitsmaterial Modul III	100
8	Modul IV: Achtsamkeit in der Körperwahrnehmung	101
8.1	Das Modul aus therapeutischer Sicht	101
8.2	Praktische Umsetzung	102
8.3	Modul IV: Sitzungen	103
8.3.1	Sitzung 1	103
8.3.2	Sitzung 2	109
8.3.3	Sitzung 3	113
8.4	Übersicht Arbeitsmaterial Modul IV	116
	Anhang	117
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	119
	Arbeitsblätter	120
	Literatur	143
	Sachwortverzeichnis	151

3 SENSE: Entstehung, Aufbau und Inhalte des Manuals

3.1 Entstehung

Wichtig

Das Ziel des SENSE-Programms ist es, Menschen mit primären psychotischen Störungen die Grundelemente der Achtsamkeit zu vermitteln.

Dies wird durch den Austausch von Informationen und Praktiken von Achtsamkeit verwirklicht, um zunächst ein grundlegendes Verständnis der Schlüsselkonzepte zu schaffen. Dabei werden gemeinsame Achtsamkeitsübungen durchgeführt sowie der Austausch zwischen Patientinnen gefördert, um ihnen konkrete und mitteilbare Erlebnisse mit Achtsamkeit zu ermöglichen. Im Rahmen dieses erfahrungsorientierten Ansatzes wird den Teilnehmerinnen Achtsamkeit durch eine Vielfalt von Übungen vermittelt und gleichzeitig der theoretische Rahmen der Achtsamkeit betrachtet. Die Teilnehmerinnen werden dazu ermutigt, eigene Achtsamkeitsziele zu definieren, welche jeweils in den darauffolgenden Gruppensitzungen besprochen werden.

Das Gruppentherapiemanual für Menschen mit psychotischen Störungen, und insbesondere Schizophrenien, wurde zunächst für die Verwendung im stationären Setting entwickelt und über den Zeitraum von mehr als einem Jahr gemeinsam erprobt und mit den Patientinnen schrittweise adaptiert. Dabei wurde ein Mixed-Methods-Ansatz gewählt, welcher sowohl qualitative Interviews, teilnehmende Beobachtung als auch quantitative Fragebögen einbezieht. Anhand der qualitativen Interviews wurden verschiedene Achtsamkeitsübungen durch die teilnehmenden Patientinnen eingeschätzt, um das Manual schrittweise und von Anfang partizipativ weiterentwickeln zu können. Im Rahmen dieser Studie benannten Patientinnen nach einmaliger Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten Gruppentherapie Veränderungen hinsichtlich ihrer Symptome, Emotionen und Kognitionen. Diesbezüglich wurden mehrheitlich Veränderungen der Metakognition benannt, einhergehend mit dem Gefühl des Loslassens von belastenden Erlebnissen (Böge et al., 2020a). Zeitgleich wurde seit 2018 eine randomisierte und kontrollierte Studie auf mehreren Ebenen initiiert, die die Durchführbarkeit des Manuals, die Akzeptanz der Gruppentherapien auf Seiten der Patientinnen sowie die Wirksamkeit auf die psychopathologische Symptomatik und Achtsamkeitsprozesse untersucht. Erste Ergebnisse zeigten hierbei eine außergewöhnlich hohe Akzeptanz und verlässliche Teilnahme an der Gruppentherapie. Weiterhin konnten signifikante Veränderungen hinsichtlich der Abnahme von Positiv- und

Negativsymptomatik sowie Depressivität bei gleichzeitiger Zunahme von Achtsamkeit, psychischer Flexibilität, Lebensqualität und des sozialen Funktionsniveaus nach einer vierwöchigen Teilnahme der achtsamkeitsbasierten Gruppentherapie additiv zur multimodalen stationären Behandlung nachgewiesen werden (Böge et al., 2020b).

3.2 Struktur

Das Gruppentherapiemanual für Menschen mit psychotischen Störungen dient als Grundlage für die gruppentherapeutischen Sitzungen mit drei Einheiten pro Woche, welche ergänzend zur stationären Routineversorgung umgesetzt wird. Das Manual ist in vier Module mit jeweils einem Themenschwerpunkt aufgeteilt und kann sowohl in geschlossenen als auch in offenen Gruppen angewandt werden. Konzipiert ist es zur Anwendung durch eine in achtsamkeitsorientierten Psychotherapieverfahren geschulte Therapeutin. Ziel ist es, den Gruppenteilnehmerinnen in einem geschützten Setting Achtsamkeitsübungen näher zu bringen, das Sammeln von konkreten Achtsamkeitserfahrungen zu ermöglichen und nach dem »Inquiry-Prinzip« den Austausch zu fördern (Heidenreich et al., 2014).

Definition

Inquiry bezeichnet den Prozess des intensiven Austauschs über die Übungserfahrungen in einer Gruppe.

Dieser Austauschprozess umfasst mehrere Stufen (s. a. Abb. 3.1):

- (1) Die während der Übungen gemachten Erfahrungen sollen konkret und erfahrungsorientiert beschrieben und mit der Gruppe geteilt werden.
- (2) Die Beobachtungen werden in Hinblick darauf ausgewertet, was für persönliche Entdeckungen gemacht wurden.
- (3) Die Beobachtungen und Entdeckungen werden mit den eigenen sowie den Zielen der Gruppe in Verbindung gebracht.

Somit werden konkrete Erfahrungen, ein Austausch sowie das In-Kontakt-Sein mit allen Gruppenteilnehmerinnen gefördert. Patientinnen mit Störungen aus dem schizophrenen Formenkreis geben häufig Schwierigkeiten an, mit anderen Personen vertrauensvoll in Kontakt zu kommen und auf andere Personen zugehen zu können. Die soziale Verarmung im Rahmen einer Negativsymptomatik kann für Betroffene eine starke Belastung darstellen. Menschen mit Störungen aus dem schizophrenen Formenkreis berichten von Schwierigkeiten, funktionierende Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten (Sündermann et al., 2014). Diese Schwierigkeiten stehen in Zusammenhang mit Defiziten in der emotionalen Verarbeitung, der affektiven Responsivität sowie der sozialen Wahrnehmung und reduzierten Belohnungserwartung,

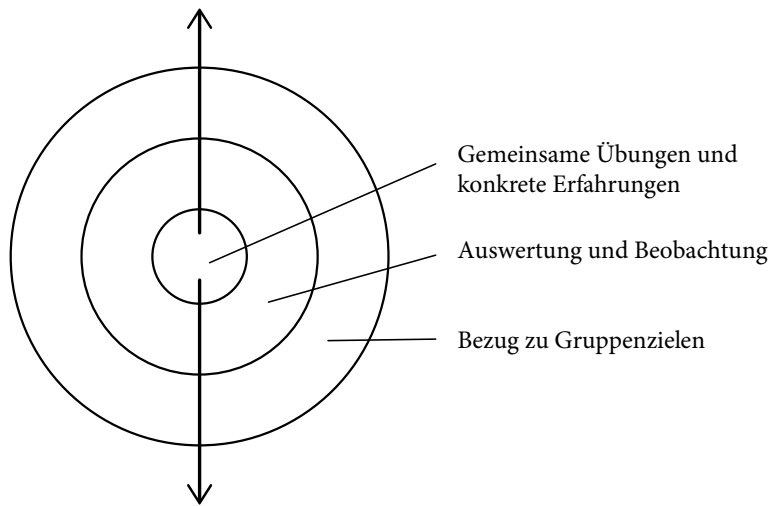


Abbildung 3.1 Der Inquiry-Prozess

die wiederum zu den häufigen kognitiven Beeinträchtigungen bei Patientinnen mit Schizophrenie beitragen (McCleery et al., 2016).

Förderung sozialer Interaktionen. Das Gruppenmanual ist darauf ausgelegt, den Austausch von persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen mit den anderen Gruppenteilnehmerinnen zu fördern, um eine Resonanz zwischen den Patientinnen sowie den Transfer des Geübten und Besprochenen in den Alltag durch eine sozial-emotionale Aktivierung zu erleichtern. Im Sinne der Achtsamkeit wird somit das Konzept des »Auf-sich-selbst-Achtens« sowie der Fürsorge für sich selbst und gegenüber anderen Gruppenteilnehmerinnen eingeübt, um soziale Interaktionen zu fördern. Patientinnen im stationären Setting auf einer Schwerpunktstation für psychotische Störungen erleben täglich Herausforderungen, die ihre Fähigkeit auf die Probe stellen, einfühlsam mit anderen und sich selbst umzugehen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf sie selbst und auf ihre Mitpatientinnen, sondern kann auch die Patientenversorgung und Kommunikationsstrukturen der gesamten Station ungünstig beeinflussen. Auch diesbezüglich kann das Praktizieren von Achtsamkeit nicht nur mit den Patientinnen, sondern auch mit dem Behandlungsteam genutzt werden, um durch das Teilen von Erfahrungen und Ausdrücken von Emotionen ein gegenseitiges Verständnis füreinander zu fördern (Bentley et al., 2018).

Erfahrungs- und Beobachtungsaustausch. In der Gruppe wird darauf Wert gelegt, neuen Erfahrungen mit Offenheit und Neugierde zu begegnen, um den sozialen Austausch und eine als bereichernd erlebte Kommunikation zu fördern. Jedes Modul besteht daher, an den jeweiligen Themenschwerpunkt angepasst, aus einem Erfahrungs- und Beobachtungsaustausch über die vergangenen Tage und Wochen, dem Vertiefen des theoretischen Verständnisses von Achtsamkeit und gemeinsam praktizierten Achtsamkeitsübungen. Diese werden im Anschluss mit der Gruppe reflektiert und ausgewertet.

Wichtig

Damit die Gruppenteilnehmerinnen mit den einzelnen Übungen vertraut werden und um regelmäßige Praxis zu fördern, werden zusätzlich zu der wöchentlichen Gruppentherapie-Hauptsitzung (ca. 60 min) zwei weitere Co-Therapieeinheiten (ca. 30 min) angeleitet, sodass pro Woche insgesamt drei Gruppentherapie-sitzungen angeboten werden können. Des Weiteren werden die Gruppenteilnehmerinnen am Ende jeder Stunde motiviert, eine der zuvor erlernten Übungen bis zur kommenden Sitzung eigenständig zu wiederholen.

3.3 Inhalte

Das Achtsamkeits-Gruppentherapiemanual ist in vier Module unterteilt, die sich den Themenbereichen

- (1) Atem,
- (2) Sinne,
- (3) dem Umgang mit Stressoren, Gefühlen und Gedanken sowie
- (4) der körperlichen Wahrnehmung zuordnen lassen.

Die thematischen Inhalte der Module werden nachfolgend stichpunktartig zusammengefasst (s. Tab. 3.1).

Tabelle 3.1 Inhalte des Manuals

	Themenschwerpunkte
Modul 1: Achtsamkeit des Atems	<ul style="list-style-type: none">▶ Gruppenregeln und Inhalte der Stunden▶ Die vagale Atmung▶ Die Grundpfeiler der Achtsamkeit▶ Der Autopilot▶ Der Atem als Anker
Modul 2: Achtsamkeit der Sinne in der Natur	<ul style="list-style-type: none">▶ Die Biophilie-Theorie (Ulrich, 1984)▶ Die Aufmerksamkeits-Theorie (Kaplan & Kaplan, 1989)▶ Übung zur Achtsamkeit in der Natur▶ Sinne in der Natur im Alltag▶ 3-2-1-Übung▶ Mandarinen-Übung
Modul 3: Achtsamkeit des Loslassens	<ul style="list-style-type: none">▶ Der Aufnahmeapparat▶ Der Prozess des Loslassens▶ Übung zur Achtsamkeit des Loslassens▶ Loslassen-Übung
Modul 4: Achtsamkeit in der Körperwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none">▶ Füße-berühren-den-Boden-Übung▶ Achtsamkeit im Kontext des Körpers▶ Die Body-Scan-Übung
Alternativübung	<ul style="list-style-type: none">▶ Duftreise

3.4 Sitzungen

Zur Durchführung des SENSE-Programms wird eine Gruppengröße von maximal sechs Teilnehmerinnen empfohlen. Die einzelnen, ähnlich strukturierten Module umfassen eine wöchentliche Dauer von ca. zwei Stunden, aufgeteilt in eine Stunde pro Hauptsitzung und 30 Minuten für jede co-therapeutische Einheit. Diese Kontinuität soll das Sicherheitsempfinden der Patientinnen stärken und die Planung der Stunden für Patientinnen und Therapeutinnen erleichtern. Eine zehnminütige Pause kann je nach Bedarf vor allem in der Hauptsitzung hilfreich sein, um eine ausreichende Aufmerksamkeit und Motivation der Teilnehmerinnen zu gewährleisten.

Ein flexibler, den jeweiligen Bedürfnissen der Gruppe angepasster Umgang mit dem Manual ist möglich. So kann die Abfolge der Module je nach den Bedürfnissen von Therapeutinnen und Teilnehmerinnen variiert werden, sodass beispielsweise bei schlechter Wetterlage das Modul 2 gegebenenfalls mit einer anderen Woche getauscht wird.

Des Weiteren kann dieses Manual sowohl zur Strukturierung von geschlossenen als auch offenen Gruppen genutzt werden. Ein flexibler Umgang mit dem Manual erlaubt es, auch auf individuelle Bedürfnisse der Teilnehmerinnen einzugehen.









Die Strukturierung der einzelnen Gruppenstunden ist Tabelle 3.2 zu entnehmen.

Tabelle 3.2 Strukturierung der einzelnen Sitzungen

60-minütige Hauptsitzung (1× pro Woche)	
Begrüßung und Wiederholung des Besprochenen aus der letzten Sitzung	10 min
Anfangsrunde mit Wochenrückblick	5 min
Psychoedukation	15 min
Achtsamkeitsübung	10 min
Austausch über Erfahrungen während der Achtsamkeitsübung	10 min
Zielsetzung für die kommende Woche	5 min
Abschlussrunde	5 min
30-minütige Co-Therapiesitzung (2× pro Woche)	
Erfahrungsaustausch zum jeweiligen Schwerpunkt des Moduls	10 min
Achtsamkeitsübung	10 min
Austausch über Erfahrungen während der Achtsamkeitsübung	5 min
Abschlussrunde und Zielsetzung für die kommende Woche	5 min








Bei der Durchführung der Module sollen verschiedene Symbole die Orientierung unterstützen. Die thematischen Inhalte der Module und deren zugehörige Symbole sind in Tabelle 3.3 aufgeführt.

Tabelle 3.3 Wofür stehen die Symbole im Manual?

	Anfangsrunde Begrüßung und Wochenrückblick Wiederholung des Besprochenen aus der letzten Sitzung
	Psychoedukation
	Achtsamkeitsübung des Atems
	Achtsamkeitsübung der Sinne in der Natur
	Achtsamkeitsübung des Loslösens
	Achtsamkeitsübung in der Körperwahrnehmung
	Austausch über Erfahrungen während der Achtsamkeitsübung
	Abschlussrunde Zielsetzung für die kommende Woche Verabschiedung

Die Embleme basieren auf Assoziationen und abstrakten Bildern und werden in Tabelle 3.4 erläutert.

Tabelle 3.4 Die Symbole und ihr Hintergrund

	Die Runde bildet jeweils den Start oder das Ende einer Sitzung. Therapeutinnen und Teilnehmerinnen finden sich zusammen in einer Gruppe bzw. einer Einheit, die als vollkommener Kreis symbolisiert wird.
	Die Psychoedukation beinhaltet den Input für die jeweiligen Sitzungen. Der einst vollkommene Kreis der Anfangsrunde teilt sich in neue Bestandteile auf und öffnet sich für neue Eindrücke, Fakten und neues, wissenschaftlich fundiertes Wissen.
	Im Modul der Achtsamkeit des Atems werden die Achtsamkeitsübungen durch ein Symbol eingeleitet, das eine abstrahierte Form der Atemwege darstellt.
	Im Modul der Achtsamkeit der Sinne in der Natur steht sinnbildlich der Baum gesamtlich für die Natur und der Verkörperung verschiedener ökologischer Systeme.
	Das Modul der Achtsamkeit des Loslösens trägt metaphorisch das Symbol einer Wolke, die ein häufig verwendetes Achtsamkeitsbild ist.
	Im vierten Modul, Achtsamkeit in der Körperwahrnehmung, stellt das Symbol einen stark abstrahierten Körper dar, reduziert auf einen stehenden Rumpf mit gestreckten Armen und Beinen.
	Überlappt man jedes Übungssymbol, entsteht das Emblem für den Erfahrungsaustausch. Gleichzeitig steht es für die individuellen Wahrnehmungen, die kommuniziert, zusammengetragen und gebündelt werden.



Als letztes schließt sich der Kreis wieder: Nachdem einzelne Erfahrungen, neue Erkenntnisse und Gefühle ausgedrückt wurden, beendet die Gruppe die Sitzungen in der gemeinsamen Runde.

Die im Manual schriftlich dargestellten Anweisungen, wie Informationen und Fragen an die Gruppe, können wörtlich wiedergegeben werden. Unmittelbar bei den Anweisungen finden die Therapeutinnen, kursiv oder im Kasten stehend, formale, organisatorische oder inhaltliche Hinweise, welche als flexibel angewandte Unterstützung betrachtet werden können.

3.5 Einsatzmöglichkeiten

Das Gruppenmanual wird zur Anwendung für Menschen mit psychotischen Erkrankungen empfohlen, die unter leicht- bis mittelgradigen Positiv- und leicht- bis schwergradigen Negativsymptomen leiden.

Wichtig

Kontraindikationen. Die Empfehlung beinhaltet den Ausschluss von Klientinnen mit schwer ausgeprägter Positivsymptomatik (PANSS Positivskala (P)-Items bewertet mit stark (6) oder extrem stark (7); Kay, 1987). Des Weiteren sollten Klientinnen, die sich in einer akuten Konsumphase einer Substanzabhängigkeit befinden, außer Nikotinkonsum, nicht an der Gruppentherapie teilnehmen. Neurologische Erkrankungen sowie andere Hirnschäden sollten ebenfalls bei der Anwendung dieses Manuals berücksichtigt werden und gegebenenfalls zum Ausschluss der jeweiligen Teilnehmerin führen.

Die SENSE-Gruppentherapie wurde mit und für Patientinnen im Alter von 18 bis 70 Jahren entwickelt.

Das vorliegende Gruppentherapiemanual wurde in einem offenen stationären Setting entwickelt und getestet. Als vierwöchige Gruppentherapie, die insgesamt vier Hauptsitzungen und acht Co-Sitzungen umfasst, stellt es eine intensive zusätzliche Therapiemethode dar, die speziell auf die Anwendung mit stationär behandelten Patientinnen ausgerichtet ist. Die hohe Therapiefrequenz dieses Settings ermöglicht es, in Form einer intensiven Kurzzeittherapie schon nach wenigen Wochen eine Wirksamkeit zu erzielen (Svartberg et al., 2004).

Dieses Manual kann gegebenenfalls mit Adaptionen auch in anderen therapeutischen Bereichen Anwendung finden. Insbesondere psychiatrische Kliniken, psychotherapeutische Institute, Beratungsstellen und psychotherapeutische Praxen können von der Anwendung profitieren.

Die intensive und strukturierte Form der Therapie trägt dazu bei, den Patientinnen

Alltagsstrukturen zu vermitteln, welche eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Wiedereingliederung in die Gesellschaft und gegebenenfalls auch der Arbeitswelt mit dem Ziel von Recovery nach dem stationären Aufenthalt darstellt.

Auch das Festlegen und Verfolgen von Zielen spielt eine wichtige Rolle in dieser Form der Gruppentherapie. Die festgelegten Ziele werden zu Beginn jeder Sitzung erneut aufgegriffen und besprochen; zum Ende jeder Sitzung werden neue Ziele gesetzt. Das ermöglicht allen Patientinnen, eine Struktur in ihren Alltag zu integrieren – und gleichzeitig Perspektivwechsel und Perspektivübernahme durch den Austausch in einer als sicher und unterstützend erlebten Gruppe zu erfahren.