



Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie – Erleichterung und Vertiefung der Exposition?

DGZ-Jahrestagung Klinik Roseneck
Prien am Chiemsee
27.09.2025

Dr. Dipl. Psych. Anne Katrin Külz

Überblick

1. Hintergrund achtsamkeitsbasierter Interventionen bei Zwängen
2. Exemplarische Übungen aus ACT (Akzeptanz- und Commitmenttherapie) bei Zwängen
3. Exemplarische Übungen aus MBCT (achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) bei Zwängen
4. Was macht Achtsamkeit mit der Exposition?
5. Resümee und Ausblick

Warum Achtsamkeit bei Zwängen?

Achtsamkeit

Nach Jon Kabat-Zinn



bedeutet auf bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein, und zwar:

- **Absichtsvoll**
- **im gegenwärtigen Augenblick sein**
- **ohne zu werten** vgl. Kabat-Zinn, 2007



„Zwangssymptome stehen in gegensätzlicher Beziehung zu Achtsamkeit“



Fabrizio Didonna
(Clinical Handbook of Mindfulness, 2008)

- **Einengung der Aufmerksamkeit auf den Zwang**
- **Grübeln über Fehler/ Furcht vor Gefahr**
- **Oftmals massive Selbstabwertung**



Review

Mindfulness- and acceptance-based programmes for obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis ☆

Johannes J. Bürkle¹  , Stefan Schmidt², Johannes C. Fendel³

[Show more](#) ✓

Neue Metaanalyse über 46 Studien

- **Davon 19 randomisierte Studien zu Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), 6 zu MBCT**
- **Sowohl ACT als auch MBCT sehr effektiv und vergleichbar wirksam wie kognitive Verhaltenstherapie mit Exposition**
- „MABPs were no less effective than pure CBT and ERP but were superior to medication or waitlist controls. The most frequently evaluated programmes, ACT and MBCT, both led to successful OCD symptom reduction“



Steven Hayes

„Let thoughts and feelings have
their home in you, but don't make
your home in them“

Rupert Spira

Achtsamkeit in der Akzeptanz und Commitmenttherapie (ACT)



ACT: Akzeptanz von Gedanken und Gefühlen einerseits und
wertorientiertes Handeln andererseits:
Essenz der Exposition?



ACT: Die sechs Quellen psychischer Gesundheit



DAS HIER UND JETZT ERLEBEN - Voraussetzung für Exposition

- Unsere Aufmerksamkeitskapazität ist begrenzt
- Aufmerksamkeitslenkung auf die Sinne und gegenwärtigen Erfahrung stärkt die Lebendigkeit und bringt die Zwangsgedanken zum Verblassen
- Zusätzlich kann ich mich aktiver den Herausforderungen stellen und meide nicht „in Gedanken“
- Achtung: Viel Übungssache ☺ ...



Beispielübung zu Präsenz im Hier und Jetzt

„Mini-Inventur“ fürs Hier und Jetzt

- Spontane Körperposition erforschen (angenehm/unangenehm? Was fällt auf? etc.)
- Aktuelle Bedürfnislage wahrnehmen
- Was kann ich mir im nächsten Moment und heute weiterhin Gutes tun?



AKZEPTANZ SCHWIERIGER GEFÜHLE

Die „Superpower der Exposition“!?

„Die Grenze desssen, was wir in uns akzeptieren können, ist die Grenze unserer Freiheit“

ZEN Patriarch



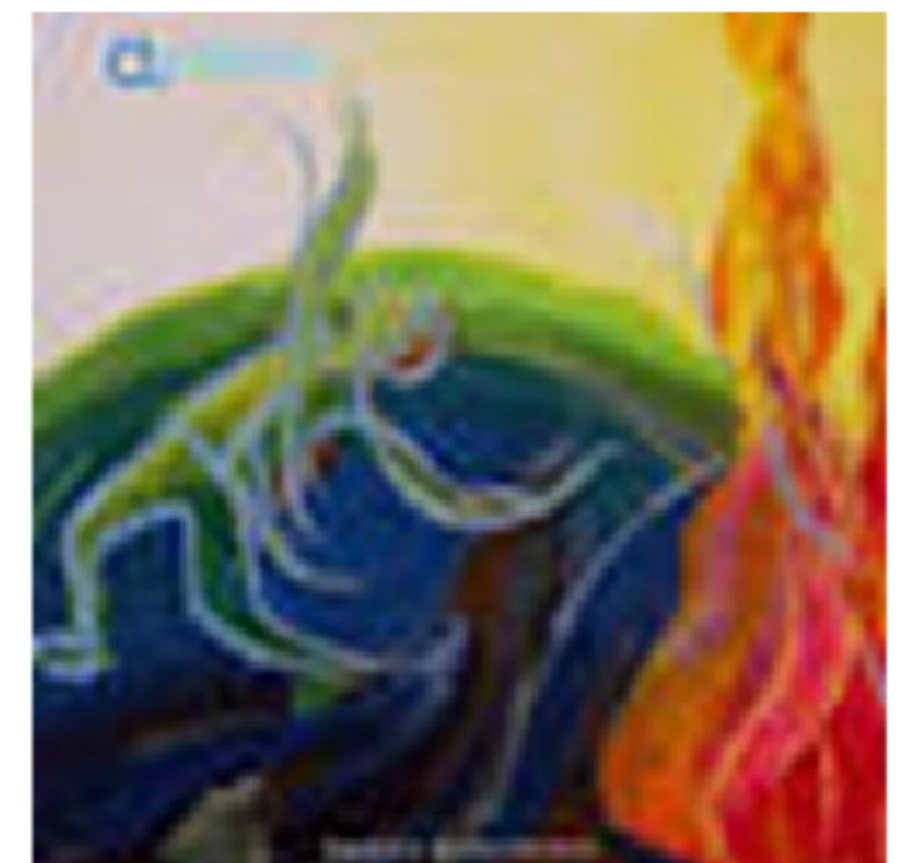
- **Aktiv** auf die eigenen Gedanken und Gefühle zu reagieren, indem ich sie **zulasse**, anstatt sie sofort wegschieben oder verändern zu müssen
- Bedeutet auch Annahme von Zwangsgedanken und -impulsen

Vertiefende Übung zur Akzeptanz: Reise zum Gefühl → auch während Exposition nutzbar

„In einem schmerzlichen Augenblick steckt genauso viel Lebendigkeit wie in einem schönen“

Matthias Wengenroth

- Körperliche Resonanz einer schwierigen Emotion im Körper spüren und beschreiben (Lokalisation, Farbe, Form, Ausdehnung etc.)
- Mit Freundlichkeit und Offenheit dabei bleiben, Hineinatmen, Erleben gewähren



DEFUSION: GEDANKEN SIND NUR EREIGNISSE IM KOPF

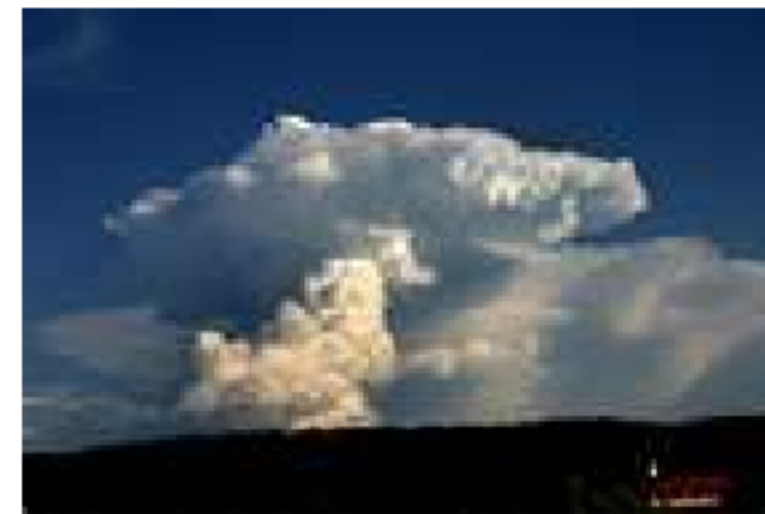
- Mutmacher für Exposition!?

Gedanken und Gefühle
wie...

vorbeitreibende
Blätter im Fluss



Gewitter, das
vorüberzieht



Vorbeiziehende
Vögel



Wellen, die
kommen und
gehen

...vorbeirauschendes Wasser. Ich sitze hinter
dem Wasserfall

Möglichkeiten der Verfremdung von Gedanken

- Zwangsgedanken als Lied singen, z.B. auf die Melodie von Happy Birthday, oder rappen
- Zwangsgedanken in andere Sprachen übersetzen
- Zwangsgedanken besonders langsam, schnell, hoch oder tief sprechen
- Zwangsgedanken fünf Minuten hintereinander sprechen (ähnlich „Milch“- Übung)

Ein Etikett für den Zwangsgedanken

Wenn Zwangsgedanken auftauchen:

**1. Wahrnehmen: Hier ist ein aufdringlicher Gedanke!
Er zieht gerade meine Aufmerksamkeit auf sich!**



**2. Etikettieren: Das ist nur ein Zwangsgedanke!
Ich kann ihn in Ruhe lassen und neutral betrachten**



**3. Die Aufmerksamkeit weiten
→ SINNESBAD
→ Was ist mir wichtig in diesem Augenblick?**



REINES GEWAHRSEIN

- Inneren Raum für Exposition schaffen

„Unser Sein leuchtet in jedem von uns und mit jeder Erfahrung, so wie die Sonne alle Dinge beleuchtet.

Ich bin nie davon getrennt, auch nicht mit und durch den Zwang, sondern kann in Berührung damit leben.“

... What is it that is aware of my OCD?“

Rupert Spira

Reines Gewahrsein – die Arena in der alles erscheint

Beispielübungen:

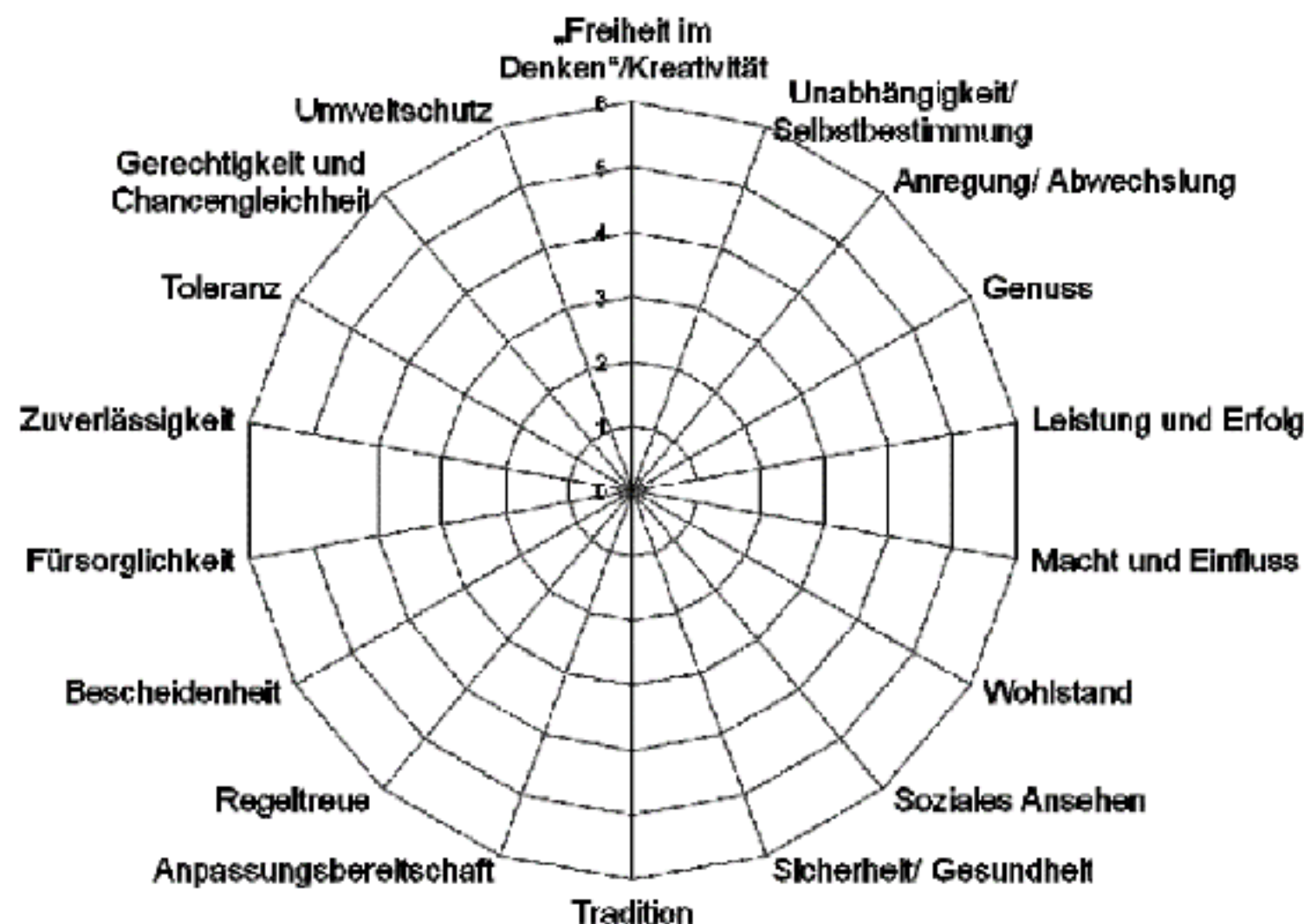
- Meditation, in der Wahrnehmungsobjekte (Atem, Körperempfindungen, Sinnesreize, Gedanken, Gefühle und Stimmung) bewusst vom beobachtenden Subjekt unterschieden werden (z.B. „ich nehme meinen Atem wahr, also bin ich nicht mein Atem“)
 - Meditationsübungen, die einen inneren unberührbaren Raum jenseits aller Selbstzuschreibungen und sozialen Identitäten erspüren lassen (s. auch Ennenbach 2010).
- Fähigkeit, mentale Ereignisse in einem größeren Gewahrsein zu halten (Salzmetapher)



Klärung von Lebenswerten und Commitment – die „Antriebskraft“ für Exposition!?

„Was wird Ihnen wichtig sein, wenn Sie später auf Ihr Leben zurückblicken?“

„Was für ein Mensch möchten Sie sein?“



„welchen ersten Schritt können Sie heute dafür tun?“

„welches Symbol könnte Sie daran erinnern?“

„wodurch können Sie sich unterstützen, es *wirklich* zu tun?“ → Exposition



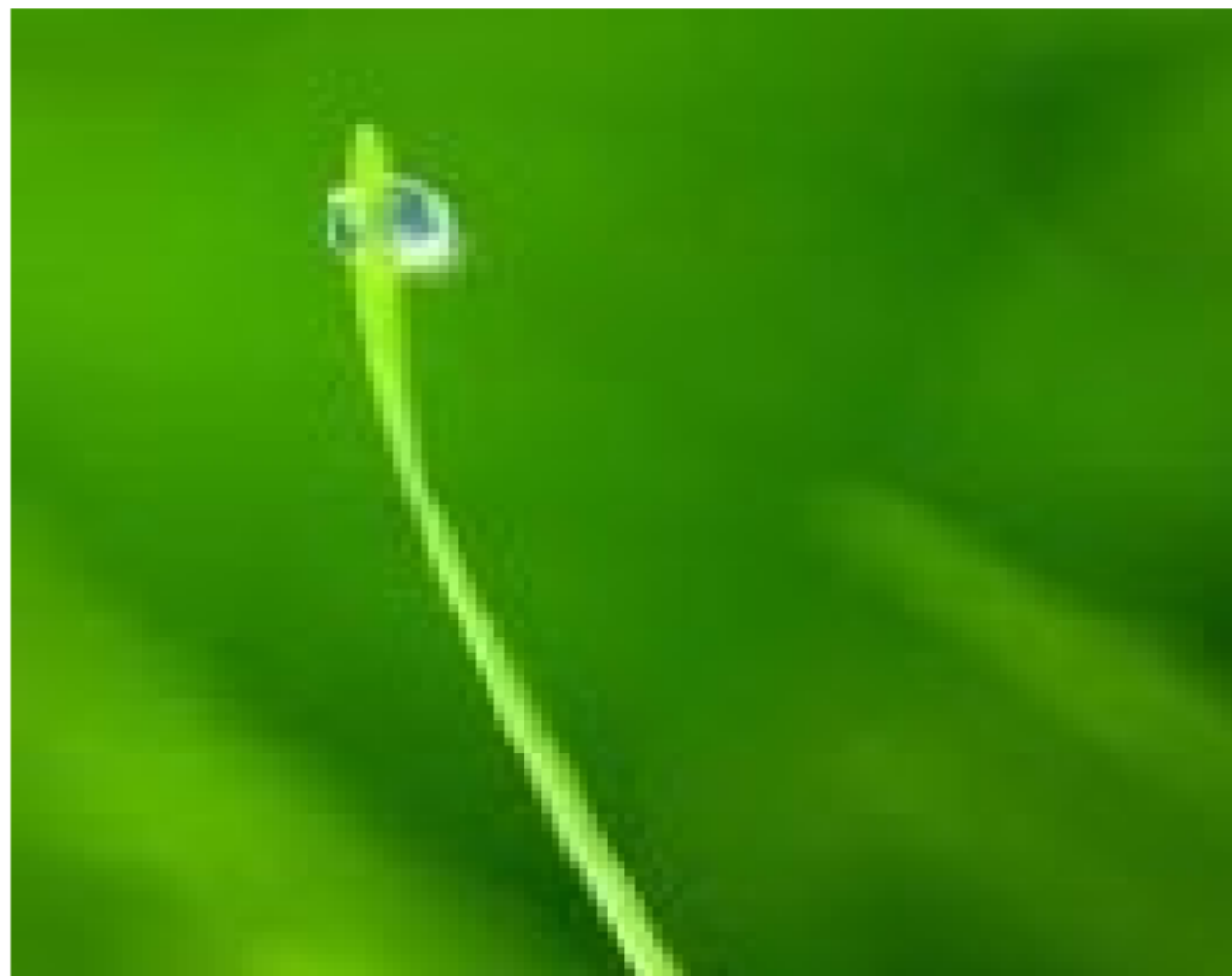
Segal, Williams, Teasdale

„Mitten im Winter habe ich in mir einen
unstillbaren Sommer entdeckt.“
Albert Camus

Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT)

bei

Zwängen



Themen im Kurs

Inhalte:

- Leben im Augenblick
- Achtsamkeit im Alltag vs. „selektive Brille des Zwangs“
- Möglichkeiten zur **Verankerung im Hier und Jetzt**
- Achtsamer Umgang mit **aversiven Gedanken**
- Umgang mit schwierigen **Gefühlen**
- Achtsame Bewältigung von **Zwangsimpulsen**
- Kunst des Erlaubens, **Selbstfürsorge**
- Zwangsspezifische Rückfallprophylaxe



„Gedanken sind wie magische Schauspiele und
keine Tatsachen“

- Formale Übungen: Sitzmeditation, Bodyscan, Atemübungen, Yoga

Beispielübung: der 3-Minuten-Atemraum als „Herzstück“



- **Gewahrsein:**

aktuelle Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen wahrnehmen ohne Bewertung

- **Sammlung:**

Aufmerksamkeit ein paar Atemzüge lang auf den Atem richten

- **Ausdehnung:**

Aufmerksamkeit auf den Körper als Ganzes, einschließlich Haltung und Gesichtsausdruck

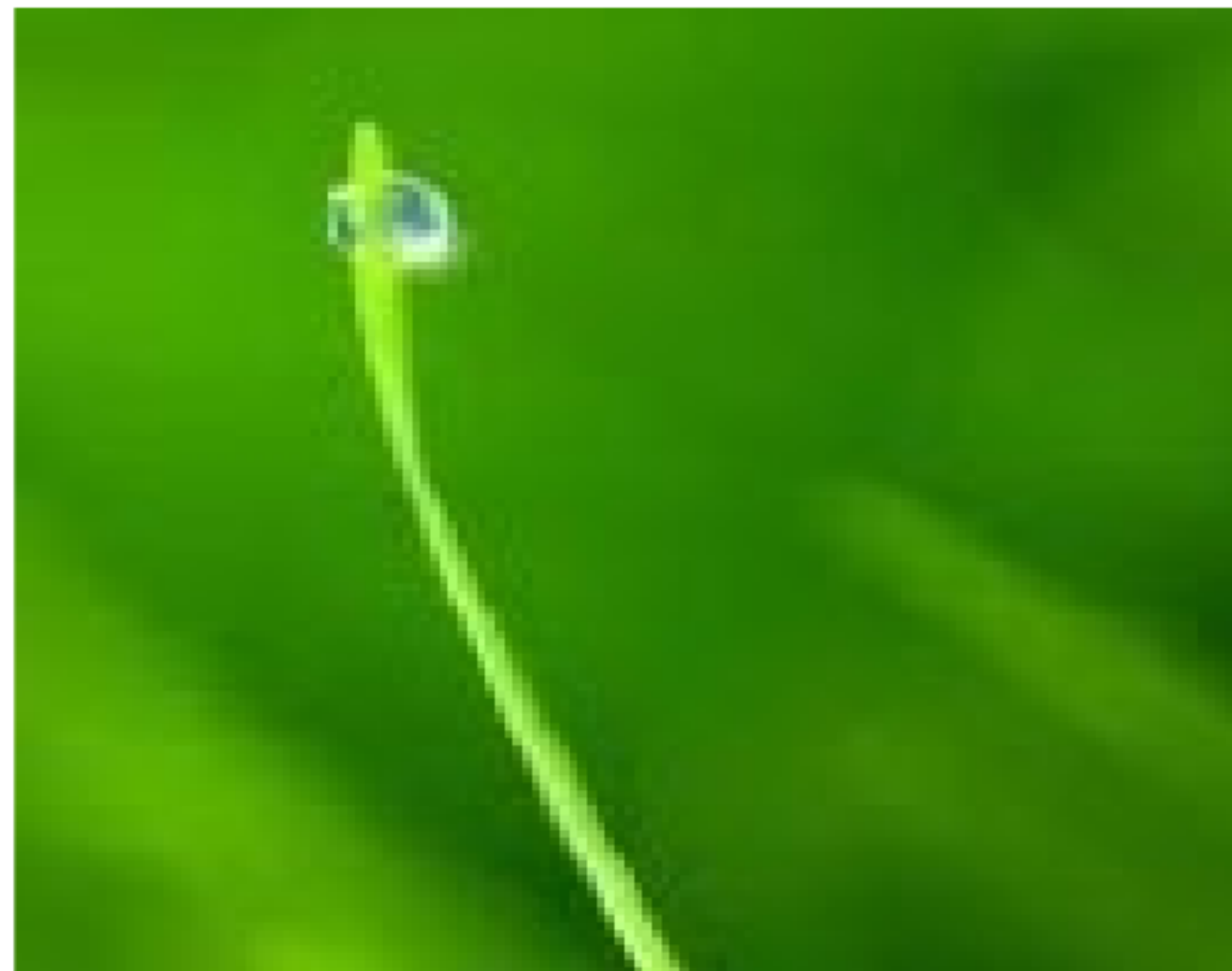


Warum der Atemraum bei Zwängen?

- Atemraum als „Minimeditation“ → Stärkung der Defusion gegenüber Zwangsgedanken
- Atemraum als „Sammlung“ → verbesserte Fähigkeit zur Realitätsprüfung, Reduktion von Unvollständigkeitserleben
- Atemraum als „Puffer“ zwischen Zwangsimpuls und Zwangshandlung und Erleichterung spontaner Exposition
- Atemraum als „Korridor“ mit mehreren Handlungsalternativen („Türen“), um Zwang nicht nachzugeben

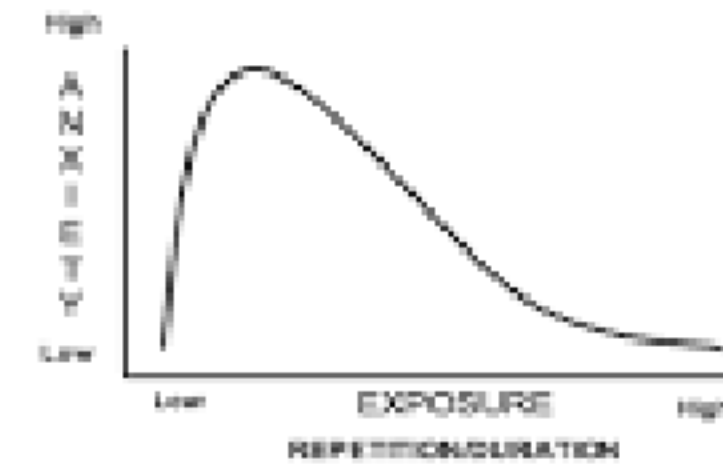


Aspekte zur Achtsamkeitsbasierten Exposition



Was bedeutet Exposition nach dem Achtsamkeitskonzept?

- Achtsamkeitsbasierte Exposition ist klassischer Exposition sehr nahe, aber:
das wichtigste Ziel ist nicht die Abnahme von Anspannung, sondern ein **OFFEN ERFORSCHENDER, AKZEPTIERENDER** Umgang mit schwierigen Erfahrungen!



Akzeptanz = gelebte Exposition

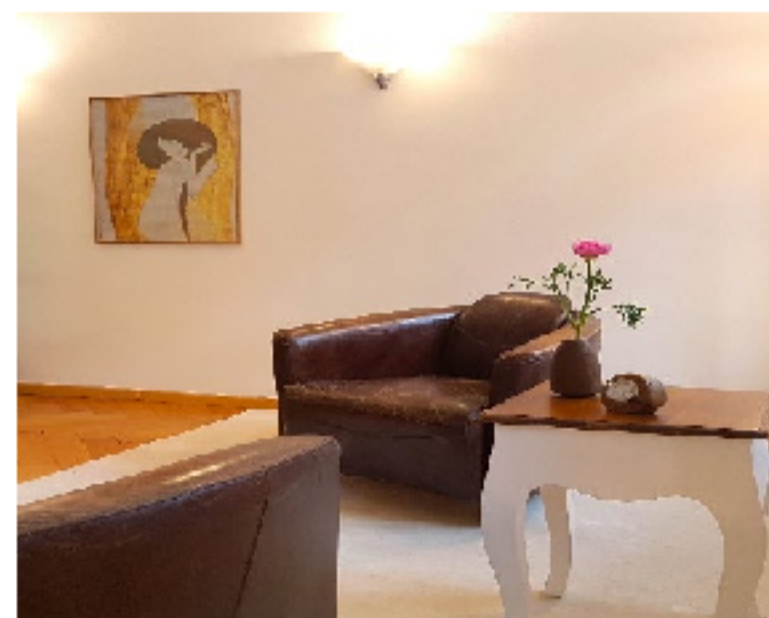
Exposition = gelebte Akzeptanz?



Achtsamkeitsbasierte Exposition

Klassische Exposition

Psychische Flexibilität → Akzeptanz von Emotionen	Habituation und Extinktion von Angst
Wie stark ist meine Bereitschaft... zu fühlen? Kann ich sie stärken?	Wie stark ist meine Anspannung? Sinkt sie?
Gefühle wie neugieriger ForscherIn im Körper erkunden und begrüßen	Gefühle, Körperempfindungen wahrnehmen, ggf. verstärken (Ziel: Habituation)
Gedanken wahrnehmen und ziehen lassen, z.B. wie Blätter auf einem Fluss	Gedanken wahrnehmen, dysfunktionale Überzeugungen entlarven
Fokus: Wertebasierte Ausrichtung der Übung	Fokus (mit Einschränkung): Eher funktionsbasierte Ausrichtung der Übung



Wie bewerten Patienten achtsamkeitsbasierte Exposition?

- Studien zur Patientenperspektive (Leeuwerik et al, 2020):
 - Ebenso wie für **MBCT** zeigt sich in Interviews gute Akzeptanz und subjektive Nützlichkeit **achtsamkeitsbasierter Exposition**.
 - Wichtige Effekte für die Patienten:
 - Zur Ruhe kommen,
 - Schwierige Gedanken und Gefühle zulassen können,
 - aufdringlichen Gedanken weniger Bedeutung geben
 - in den Augenblick kommen,
 - freundlich mit sich selbst sein (MBCT)
 - Erleichtertes Einlassen auf Exposition



„Achtsamkeit hat schon sehr viel mit dem zu tun, was Exposition ausmacht - ich meine das freundliche Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen und was körperlich passiert, ohne all das wegzudrücken oder sich dafür zu verurteilen. Trotzdem ist mir so eine Einstellung leichter gefallen, nachdem ich sie in zwangsfreien Momenten schrittweise geübt habe. Ich glaube, das musste mir erst richtig vertraut werden, bevor ich es auch gegenüber dem Zwang anwenden konnte.“

Kursteilnehmerin MBCT Frau P., 38 Jahre

Abschließende Überlegungen



- MBCT und ACT haben in den neuen S3-Leitlinien erstmals *beide* eine 0-Empfehlung (= „kann angewandt werden“) erhalten
- Aktuelle Metaanalyse legt gleich hohe Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Therapie bei Zwängen nahe wie klassische VT mit Exposition
- Erleichterung und Vertiefung der Exposition durch Achtsamkeit klinisch plausibel, jedoch bislang nicht durch Studien untermauert
- Aktuelle Diskussion: Könnten achtsamkeitsbasierte Ansätze insbesondere hilfreich sein bei: Starker Identifikation mit intrusiven Gedanken, niedriger Emotionstoleranz, automatisierten Zwangshandlungen und mangelndem Selbstmitgefühl? (Z.B. Strauss et al., 2018, Leeuwerik et al, 2020)

ACHTSAMKEIT IS HALT AUCH
AUFMERKSAMKEIT, BEWUSSTHEIT
UND GEWAHRSEIN, NICHT WAHR...



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!