

GESU Institut

Diplomarbeit
im Rahmen der Ausbildung zur diplomierten Entspannungs-
und Achtsamkeitstrainerin

Die Anwendung von Achtsamkeits- und Meditationsübungen
in der transaktionsanalytischen Psychotherapie

eingereicht von
Mag. Mag. Nicole Trummer
im Oktober 2020

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig und ohne Benutzung andere als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungskommission vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

Gleichheitsgrundsatz

Der leichteren und besseren Lesbarkeit halber, habe ich mich entschieden, in der männlichen Form zu schreiben. Diese Diplomarbeit bezieht sich aber natürlich auf beide Geschlechter.

Wien am, 20.10.2020

Nicole Trummer

Inhaltsverzeichnis

Eidesstattliche Erklärung	Seite 2
1. Einleitung	Seite 4
2. Was versteht man unter Achtsamkeit und Meditation?	Seite 5
3. Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie	Seite 7
4. Achtsamkeit und Meditation in der Psychotherapie der Transaktionsanalyse (TA)	Seite 9
4.1 Das Ich-Zustandsmodell in der TA	Seite 12
4.1.1 Das Strukturmodell	Seite 13
4.1.2 Das Funktionsmodell	Seite 15
4.2 Entrübungsarbeit in der TA	Seite 16
4.2.1 Ausschluss und Trübungen	Seite 16
4.2.2 Entrübungsarbeit	Seite 19
5. Gezielter Einsatz von Achtsamkeits- und Meditationsübungen	Seite 21
5.1 bei Depressionen	Seite 23
5.2. bei Angst- und Panikstörungen	Seite 24
5.3 bei Essstörungen	Seite 25
6. Die Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Meditationsübungen	Seite 28
7. Fazit	Seite 29
Literatur	Seite 30

1. Einleitung

Ich beschäftige mich bereits seit vielen Jahren, schon seit meinem Studium der Psychologie mit Entspannungstechniken und Entspannungsverfahren. Diese verwende ich sowohl für mich selbst, als auch im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit als Psychologin und Psychotherapeutin. Keiner der Klienten verlässt meine Praxis ohne nicht mindestens eine Entspannungstechnik zu beherrschen.

Die Anwendung von Achtsamkeit und Meditation, die einst den Buddhisten vorbehalten war, fand in den letzten Jahrzehnten immer mehr den Weg in die westliche Welt und somit auch in die Psychotherapie. Achtsamkeit und Meditation können hier sozusagen als therapeutisches Hilfsmittel verstanden werden und als eine Ressource, die nicht mehr wegzudenken ist. Nicht zuletzt Dank des MBSR (Mindfull-Based Stress Reduction)-Trainings von Jon Kabat-Zinn welches seit dem Jahr 1979 in der Stress Reduction Klinik des University of Massachusetts Medical Center angewendet wird.

Einzelne Achtsamkeits- oder Meditationsmethoden, wie zum Beispiel Atemmeditationen, den Bodyscan oder die 5-4-3-2-1 Übung finden schon länger Anwendung in meiner therapeutischen Arbeit. Mit den Zusammenhängen von Meditation, Achtsamkeit und der konkreten Benennung dieser in den Modellen der Transaktionsanalyse (TA) setze ich mich erst seit der Ausbildung zur Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin intensiver auseinander.

Mit dieser Arbeit möchte ich einen Einblick geben, wie und wo ich die Übungen der Meditation und Achtsamkeit als transaktionsanalytische Psychotherapeutin einsetze und bei welchen Störungsbildern sich konkreten Übungen von Achtsamkeit und Meditation bewährt haben. Ich stelle die Frage, ob durch das regelmäßige Üben der Achtsamkeit die Klienten besser und schneller in der Lage sind, ihr Erwachsenen-Ich (ER-Ich) zu besetzen. Eine genauere Erklärung zu den Ich-Zuständen erfolgt im Abschnitt 4.1. Davor möchte ich jedoch noch definieren was unter Achtsamkeit und Meditation verstanden wird.

2. Was versteht man unter Achtsamkeit und Meditation?

Achtsamkeit im buddhistischen Sinne beschreibt sozusagen die Funktion des „einfach nur Beobachtens“. Es gibt aber auch innerhalb der buddhistischen Traditionen unterschiedliche Auffassungen von Meditation und Achtsamkeit und die Definitionen unterscheiden sich, je nach praktischer Anwendung in geringem bis erheblichem Ausmaß voneinander.

Vor einigen Jahren bekam ich Bücher zum ZEN Buddhismus geschenkt. Eines dieser Bücher handelt davon, dass Meditation in allen Aspekten des Lebens integriert und wahrgenommen wird und die Momente sowohl als einmalig als auch als völlig normal betrachtet werden. Die Wohnung wird dabei als der ideale Meditationsraum beschrieben und die Übungen reichen vom Fensterputzen, über das Besenkehren bis hin zu diversen Lebensumständen ob nun alleine lebend oder mit anderen (vgl. Thorp, 2001, S. 11fff). In der Fachsprache spricht man in diesem Fall von der sogenannten informellen Praxis. Ein anderes dieser Bücher handelte vom Zarzen, einer ebenfalls japanischen Meditationstechnik, bei dieser wird Meditation bewegungslos, im Lotussitz praktiziert (Sargent, 2001). Wie man an diesen Beispielen sehen kann, erzählen zwar beide Bücher von ZEN, sind aber in der Praxis angewendet sehr unterschiedlich. Bei dieser Form der Meditation spricht man von der formellen Praxis.

Jon Kabat-Zinn schreibt über die Meditation: *„In der Meditation geht es ganz einfach darum, man selbst zu sein und sich allmählich darüber klarzuwerden, wer das ist.“* (Kabat-Zinn, 2015, S.12) In Bezug auf Achtsamkeit schreibt er, dass diese folgendes beinhalte: *„auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“* (Kabat-Zinn, 2015, S.20) oder anders definiert *„die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt.“* (Kabat-Zinn, 2019, S. 23)

Eine, meiner Meinung nach umfassende Definition von Achtsamkeit, welche von den Autoren Weiss et al. als die vier Bausteinen der Achtsamkeit beschrieben werden, lautet folgend: *„Achtsamkeit bedeutet erstens eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit. Diese Aufmerksamkeit ist zweitens auf den jeweiligen gegenwärtigen Moment gerichtet, auf den Fluss des Erlebens, das sich ständig verändert. Achtsamkeit ist drittens charakterisiert durch*

eine Akzeptanz des Erlebens, ohne zu urteilen, zu kritisieren oder etwas anderes haben zu wollen. Viertens: Ein Innerer Beobachter wird kultiviert, der durch teilnehmendes Beobachten Abstand zum Beobachteten schafft und ermöglicht, aus Identifikationen herauszutreten.“
(2010, S. 19)

Für mich bedeutet Achtsamkeit voll und ganz mit meiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein. Mit meinem Fühlen, Denken und Handeln im gegenwärtigen Moment, in der gegenwärtigen Situation. Es gibt keine Ablenkung der Aufmerksamkeit, ich halte den Focus. Meine Aufmerksamkeit ist voll und ganz im Präsens und nicht im Präteritum und nicht im Perfekt.

3. Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie

Während meiner literarischen Recherche habe ich mir natürlich auch die Frage gestellt, wie es denn in anderen Therapieschulen mit dem Kontext zur Achtsamkeit aussieht und dabei entdeckt, dass einige Autoren eine Parallele zwischen dem buddhistischen Verständnis der Achtsamkeit und der gleichschwebenden Aufmerksamkeit des Psychoanalytikers in den Therapiesitzungen bereits bei S. Freud sehen (vgl. Lohmann u. Annis, 2016, S. 11). Auch der Psychiater C. G. Jung habe sich in den 30er Jahren mit dem Kontext von Achtsamkeit und analytischer Psychologie auseinandersetzt (vgl. Redemann, 2017, S. 11).

In anderen humanistischen Therapierichtungen wie der, in den 50er Jahren entstandenen Gestalttherapie von F. Pearls sind Parallelen zwischen der absichtslosen Haltung in der Praxis der Achtsamkeit und dem Hier und Jetzt, dem Gewahrsein, in der Psychotherapie zu erkennen. Ebenfalls in der klientenzentrierten Psychotherapie von C. Rogers findet Achtsamkeit als Grundhaltung des Therapeuten ihren Platz.

In der Hypnopsychotherapie und in der Hypnosepsychotherapie zeigt sich vor allem die Integration von Achtsamkeit durch das Üben von Bemerken und Benennen (vgl. Harrer, 2018, S. 44).

Die Verhaltenstherapie, so fand ich heraus, ist die Therapiemethode, die wohl am häufigsten den Kontext zur Achtsamkeit fand. Seit den 90er-Jahren wurde aber nicht nur ein Kontext zur Achtsamkeit hergestellt sondern es wurden spezifische therapeutische achtsamkeitsbasierte Programme entwickelt wie zum Beispiel die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) bei der vor allem die innere Achtsamkeit eine große Rolle spielt. Dieses Programm findet bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen gerne Anwendung. Die Acceptance-and-Commitment-Therapie (ACT) zur Erhöhung der psychischen Flexibilität verwendet sowohl Achtsamkeits- wie auch Akzeptanzstrategien (vgl. Lohnemann u. Annis, 2016, S. 12ff).

Eines der wohl bekanntesten Achtsamkeitstrainings, welches ich bereits in der Einleitung erwähnt habe, stammt von Jon Kabatt-Zinn, das MBSR-Training. Diese achtwöchigen

Trainings werden von zertifizierten Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Trainern angeboten. Sie erfreuen sich auch in Österreich großer Beliebtheit.

Zum Schluss möchte ich noch die MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapie, auf deutsch: „Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ von (Williams et al., 2017) erwähnen, da diese auf Grundlage des MBSR-Trainings entwickelt wurde und vor allem in der Therapie von Depressionen eingesetzt wird. Mittlerweile gelten depressive Erkrankungen als die Volkskrankheit Nummer 1 auf dem psychischen Sektor und als Hauptursache für frühzeitige Pensionierungen. Einige Bücher dieser Autoren wurden ins deutsche übersetzt und sind „selbstanwendertauglich“ wie zum Beispiel jenes, bei dem auch Kabat-Zinn mitgewirkt hat. Es trägt den Titel: „Der achtsame Weg durch die Depression.“ Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie hat auch ihren Weg in der Arbeit mit Kindern gefunden, wie zum Beispiel in der Behandlung von Angststörungen. (Randy J. et al., 2014)

4. Achtsamkeit und Meditation in der Psychotherapie der Transaktionsanalyse (TA)

Zuerst möchte ich einen ganz kurzen und einfachen Überblick über die Arbeitsweise in der transaktionsanalytischen Psychotherapie geben und sogleich einige Parallelen zur Achtsamkeit ziehen. Überraschenderweise wurden mir während der Auseinandersetzung mit diesem Thema mehr Parallelen bewusst als zuvor gedacht.

Die Transaktionsanalyse – kurz TA, wurde Mitte der 50er-Jahre von Eric Berne (1910-1970), einem Psychiater aus der Psychoanalyse heraus entwickelt. Seine Modelle und Konzepte sind die Grundlage der TA und viele haben immer noch ihre Gültigkeit und finden bis heute ihre Anwendung. Einige seiner Modelle wurden und werden ständig von engagierten Transaktionsanalytikern weiterentwickelt und erweitert wie zum Beispiel von Fanita English, den Gouldings usw.

Die TA befasst sich mit der Persönlichkeit des Menschen und der Analyse der Kommunikation der Menschen zu- aus- und miteinander. Hier sehe ich schon den ersten Zusammenhang: Wenn ich achtsam bin, dann befasse ich mich mit mir, mit meiner Persönlichkeit, dann nehme ich mich intensiver, bewusster wahr und erfahre somit mehr über meine Persönlichkeit als wenn ich einen unachtsamen Umgang mit mir und dadurch natürlich auch mit anderen pflege.

Als Transaktionsanalytikerin arbeite ich mit einigen Grundüberzeugungen die auf E. Berne zurückgehen. Eine davon lautet, dass ich davon überzeugt bin, dass der Mensch in seinem Wesen in Ordnung ist und ich möchte ihn dabei unterstützen, dass er sich selbst und andere lieben und annehmen kann, mit all seinen Stärken und Schwächen. Damit meine ich jetzt nicht destruktives Denken, Fühlen und Handeln zu akzeptieren sondern bei diesem zu erkennen woher es kommt und daraus mit der Kraft der Okay-Haltung ein konstruktives Denken, Fühlen und Handeln zu erlernen.

In der TA spielt in der therapeutischen Arbeit auch die respektvolle aber doch direkte Kommunikation eine wesentliche Rolle. Als Psychotherapeutin spreche ich einfach, klar und mit direkten Formulierungen. Auf Herumreden wird verzichtet. Absprachen werden getroffen

und haben Vertragsqualität. Dies ist manchmal am Beginn der therapeutischen Arbeit für viele Unterstützungssuchenden befremdlich, wird aber nach kurzer Zeit der Zusammenarbeit als sehr angenehm empfunden.

Eine weitere Grundüberzeugung liegt in der Denkfähigkeit des Menschen. Dies bedeutet, dass er sich den Einfluss des Unterbewussten bewusst machen kann, destruktive Gedanken erkennt, überprüft und somit auch verändern kann. Auch hier können Achtsamkeits- und Meditationsübungen unterstützend sein. Eine weitere TA Grundüberzeugung besagt, dass der Mensch aus den Fehlern seiner Vergangenheit eine Lernfähigkeit besitzt, um neue bessere Entscheidungen treffen zu können (vgl. Steward/Joines, 2000, S. 28ff). Achtsamkeits- und Meditationsübungen können zur Bewusstwerdung dieser dienen.

Das Ziel in der psychotherapeutischen Arbeit mit Menschen in der TA ist die Erreichung der Autonomie des Klienten hinsichtlich seines Denkens, Fühlens und Handelns. Dies beinhaltet die freie, unabhängige und bewussten Reaktionsmöglichkeit auf eine Situation im Hier und Jetzt, in der Realität. Auch hier sehe ich wieder das Wesen der Achtsamkeit, denn der autonome und auch der achtsame Mensch sind sich ja der Einzigartigkeit des Augenblicks vollkommen bewusst. Und so galt bereits für Berne (1966) als Ziel seiner Arbeit, dass der Mensch folgende Fähigkeiten erlernt: Spontanität, Bewusstheit (Achtsamkeit) und Intimität - damit ist die offene und ehrliche, die gefühlsechte Fähigkeit zu kommunizieren gemeint (vgl. Henning u Pelz, 2002, S. 14).

Die schweizer Transaktionsanalytikerin Steiner Seiler A., (2015) die sich mit dem Thema der Transaktionsanalyse im Zusammenhang mit Achtsamkeit und Selbstannahme beschäftigte und vor allem die Okay-Position im Focus hat, versteht unter Autonomie die Fähigkeit des Menschen zu einer ungetrübten Bewusstheit (awareness), seiner Fähigkeit zu Achtsamkeit (mindfulness), eine Offenheit für das Hier und Jetzt (sensuality) sowie die Fähigkeit mit sich selbst und anderen in Verbindung treten zu können und sich verbunden zu erleben (closeness).

Als transaktionsanalytische Psychotherapeutin arbeite ich mit unterschiedlichen Modellen wie zum Beispiel mit dem Ich-Zustandsmodell (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich) oder dem Modell der Transaktionen um Kommunikationsabläufe vor allem nach konflikthaften Auseinandersetzungen zu analysieren, und um sich der diesbezüglichen Vorgänge bewusst zu werden. Dazu habe ich auch eine sehr interessante Bachelorarbeit von Born M.L. (2016) gefunden, die sich bereits mit dem Konzept der Achtsamkeit und den Ich-Zuständen befasst und aufzeigt, dass durch eine achtsame Grundhaltung und die regelmäßige Anwendung von Meditation eine bessere Bewusstheit über das Eintreten der Ich-Zustände erreicht werden kann.

Dem Modell des Lebensskript, dem sogenannte Drehbuch des eigenen Lebens, das wir schon als Kind für uns schreiben und dessen Erfüllung wir unbewusst und somit unreflektiert und unachtsam entgegenstreben, diesem Lebensskript kommt in der TA besondere Aufmerksamkeit zu und mit den Worten von Henning u. Pelz betonen: *„Skriptarbeit ist daher keine Anklage an die Eltern, sondern eine distanzierte, wertneutrale Betrachtung der Einflüsse!“* (2002, S. 93)

Das Skript entsteht durch kindliche Entscheidungen und elterliche Einflüsse, durch Einschärfungen aber auch Erlaubnisse, durch Antreiber aber auch unterstützende Botschaften, Gegeneinschärfungen und durch das Programm (vgl. Henning u Pelz, 2002, S. 90ff). Die genauere Bearbeitung des Konzepts des Lebensskripts würde hier, in dieser Arbeit den Rahmen sprengen jedoch wollte ich dieses Konzept erwähnen, da dessen Analyse eine der Hauptaufgaben in der transaktionsanalytischen Psychotherapie darstellt.

Ich möchte nun weitergehen zum Ich-Zustandsmodell denn die bewusste Besetzung eines Ich-Zustandes soll durch das Üben von Achtsamkeit und Meditation erleichtert werden.

4.1 Das Ich-Zustandsmodell in der TA

Ein sehr einfaches Modell aber auch ein sehr wichtiges Modell ist das Ich-Zustandsmodell oder **Strukturmodell der ersten Ordnung**.

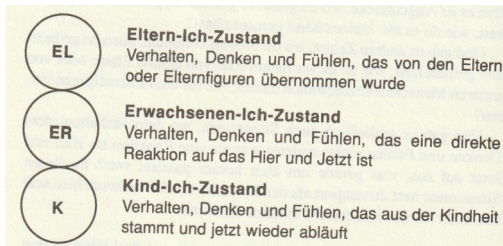


Abbildung aus Stewart/Joins 2000, S. 34

Handelt jemand so, wie er sich als Kind verhalten hat, so sagen wir in der TA, dass sich diese Person gerade in ihrem **Kind-Ich (K-Ich)** befindet und zwar auch mit ihrem Denken und Fühlen.

Im **Eltern-Ich (EL-Ich)** ist jemand, der so denkt, fühlt und handelt wie diese Person es von ihren Bezugspersonen erlebt hat. Reagiert jemand adäquat auf das Geschehen im Hier und Jetzt, mit allen zur Verfügung stehenden Fähigkeiten und Fertigkeiten so befindet sich diese Person in ihrem **Erwachsenen-Ich (ER-Ich)**.

In der TA werden **zwei** sozusagen erweiterte **Ich-Zustandsmodelle** in Bezug auf den Inhalt und in Bezug auf den Prozess unterschieden (vgl. Stewart/Joins, 2000, S. 69). Das eine Modell wird als **Strukturmodell** bezeichnet und es beschreibt das, was sozusagen in einer Person innerlich vorgeht, das andere Modell wird **Funktionsmodell** oder **Verhaltensmodell** genannt. Es zeigt, wie der Name schon sagt, wie sich eine Person nach Außen verhält. Dieses Modell dient der Analyse der Transaktionen, der Analyse der Kommunikation. Es wird in der therapeutischen Arbeit, aber auch bei Coachings besonders gerne für die Analyse von Konflikten herangezogen.

4.1.1 Das Strukturmodell

Das **Strukturmodell der zweiten Ordnung** dient der Analyse der menschlichen Persönlichkeit. Es stellt so eine Art Speichersystem dar und dient dazu um sich selbst, seine Persönlichkeit besser zu verstehen und dies ist, meiner therapeutische Erfahrung nach absolut wesentlich um überhaupt eine langfristige Veränderung vornehmen zu können.

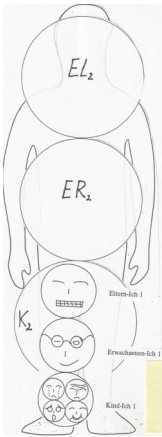


Abb. © Nicole Trummer

Im **EL-2** dessen phasenspezifische Entwicklung zwischen dem 6. bis 19. Lebensjahr liegt (vgl. Strauss, 1993, S. 17 nach CHILDES-GOWELL, 1979) werden Normen, Regeln, Werte usw. der Bezugspersonen, sowie deren Gründe dafür und diesbezüglich unausgesprochene verdeckte Anteile abgelegt. So können Botschaften über Generationen mit übernommenen werden sowie nicht mehr zeitgemäße Feststellungen. Die Ablage hier erfolgt ein Leben lang.

Das **ER-2** wird bereits um das 18. Lebensmonat herum, wenn nicht schon früher, angelegt und sein Entwicklungsprozess endet nie. Es beinhaltet alle Fähigkeiten einer Person auf das Denken, Fühlen und Verhalten beziehungsweise Handeln bezogen, um im Hier und Jetzt zu reagieren und Probleme zu lösen. Dieses ER-2 spielt in der psychotherapeutischen Arbeit und in der Arbeit mit dem Achtsamkeitsprinzip eine überaus wesentliche Rolle, denn durch Achtsamkeitsübungen und Meditation - regelmäßig angewendet natürlich - erlerne ich die Fertigkeit mich schneller ins Hier und Jetzt zu holen.

Im **K-2** sind ALLE Erfahrungen gespeichert die jemand als Kind gemacht hat. In diesem Ich-Zustand wird die Lebensgeschichte, das Skript, das Drehbuch geschrieben und dieser Ich-Zustand beziehungsweise die „Ablagen“ darin sind für viele frühe psychische Störungen verantwortlich, wie zum Beispiel für die Psychose wie die Schizophrenie oder akute wahnhaftige Störungen, die Borderline Persönlichkeitsstörung oder die narzisstische Persönlichkeitsstörung (Strauss, 1993).

Das **K-2** kann unterteilt werden in **K-1, ER-1 und EL-1**.

Im K-1, das sich von der Geburt weg bis zum 6. Lebensmonat bildet, sind die frühesten Erfahrungen gespeichert, die ein Kind haben kann und diese beziehen sich bei einem Säugling auf Körpergefühle, auf Lust und Unlust, je nach Befriedigung seiner Bedürfnisse von außen wobei das „Selbst und Fremd“ noch nicht unterschieden werden kann. Der Autismus wird als eine pathologische Regression in diesen Entwicklungsabschnitt gesehen (vgl. Strauss, 1993, S. 17fff) .

Das **ER-1**, das sich bis zum 18. Monat entwickelt, wird als Sitz der Intuition und Kreativität gesehen. Hier sind die Erfahrungen des Kindes, welche es durch seinen Forschergeist erfährt und durch sein Explorationsverhalten erlebt gespeichert. Die Auflösung der Symbiose zur Bezugsperson ist hier ein wichtiger Entwicklungsschritt. Gefühle wie Wut, Freude, Angst, Trauer werden differenzierter wahrgenommen, und Allmacht und Ohnmacht erlebt. Eine pathologische Regression in diesem Entwicklungsabschnitt zeigt die schizotype Persönlichkeitsstruktur, der Borderliner sowie der Narzisst mit seinem falschen Selbst dem die Integration zwischen Grandiosität und Ohnmacht misslungen ist, und der nun in grandioses Verhalten regrediert oder sich chronisch minderwertig fühlt.

Wie ich schon erwähnt habe, beginnt sich das ER-2 um das 18. Lebensmonat herum strukturell zu entwickeln. Eine Aufgabe stellt die Integration der Grundpolaritäten von Symbiose - Individuation und Allmacht – Ohnmacht dar. Es geht um eine Annäherung an die äußere Realität ohne dabei die innere Realität zu verleugnen.

„Mit anderen Worten, das Erwachsenen-Ich ist die strukturelle Voraussetzung, um die Polaritäten: Gute und böse Selbst- und Objektrepräsentanzen, narzißtische Allmacht und Ohnmacht zu integrieren und damit die Spaltung aufzuheben.“ (Strauss, 1993, S. 42) Ist dies gelungen so ist dies die Voraussetzung für eine gute Beziehungsfähigkeit sowie für einen relativ stabilen Selbstwert. Nun kann der Mensch weiter lernen logisch zu denken und somit sein ER-2 weiter zu entwickeln. Mit diesem ER-2 wird in der TA, wie ich schon erwähnt habe, in Kombination mit Achtsamkeit und Meditation gearbeitet.

4.1.2 Das Funktionsmodell

Das **Funktions- oder Verhaltensmodell** bezeichnet und beschreibt, wie der Name schon sagt, das Verhalten nach Außen, die beobachtbaren Verhaltensweisen die ein Mensch an den Tag legt.

Dieses Modell wird zur Analyse von Transaktionen also Kommunikationen, quasi zur Analyse wie Menschen miteinander umgehen, herangezogen.

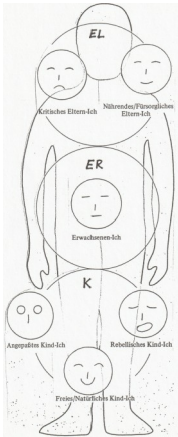


Abb. © Nicole Trummer

Das Funktionsmodell macht Unterteilungen im **EL-Ich** je nachdem ob sich jemand einem anderen gegenüber eher **kritisch** (kritisierend oder kontrollierend) **oder fürsorglich** (versorgend, betreuend) verhält. Je nachdem würde man zum Beispiel sagen, da hast du aus deinem kritischen EL-Ich oder aus deinem fürsorglichen EL-Ich heraus reagiert.

Diese Reaktionen können sowohl positiven wie auch negativen Charakter haben. Eine positive Reaktion aus dem kritischen EL-Ich würde z.B. dem Schutz von Leib und Leben dienen wie z.B. ein „STOPP“-Schrei vor einem bei rot über die Ampel gehen trotz einem daher rasendem Auto.

Das **ER-Ich** wird hier nicht unterteilt sondern hier wird jedes Verhalten, jede Reaktion, jede Möglichkeit einer Person, die ihr als erwachsener Mensch zur Verfügung steht, um auf eine Situation zu reagieren beziehungsweise um ein Problem zu lösen, verstanden.

Im **K-Ich** verhält sich eine Person so, wie sie sich als Kind verhalten hat. Beispielsweise einfach folgend wenn die Eltern was verlangt haben, ohne hinterfragend zu sein. Wenn das heute auch der Fall ist, dann befindet sich diese Person gerade in ihrem **angepassten K-Ich**. Verhält sich jedoch jemand gerade so, als könnte eine Aufgabe oder ein Problem nicht gelöst werden, weil man zum Beispiel gerade nicht nachdenken will oder sich nicht anstrengen mag oder einfach keine Lust hat – in einer sogenannten „Rebellion der tatsächlichen Möglichkeiten“ - dann befindet sich diese Person gerade in ihrem **rebellischen K-Ich**.

Verhält sich jemand gerade so, wie als Kind im freien Spiel, dann würde man sagen, dass sich diese Person gerade in ihrem **freien Kind** Ich befindet. Auch hier gibt es die Ausprägung ins positive wie auch ins negative – positiv wäre hier, wenn sich eine Person, die immer ihren Ärger runtergeschluckt hat, diesen nun endlich in der Therapie feien Lauf lassen kann indem sie mal ordentlich Dampf ablässt. Negativ hingegen wäre ein rüpelhaftes Verhalten in der Öffentlichkeit wie rumrülpsen, furzen oder dergleichen. ;-)

Alle diese **Ich-Zustände** sollen besetzt werden können denn alle sind wichtig um von einem gesunden und ausgeglichenen Menschen sprechen zu können.

Wir brauchen das ER-Ich um Schwierigkeiten und Probleme mit denen wir konfrontiert werden, gut lösen zu können und dafür ist es gut, dass wir unser EL-Ich zu Hilfe ziehen mit den dortigen abgespeicherten Normen, Regeln oder Geboten um nicht anzuecken oder, um nicht unkontrolliert zu völlig situationsinadäquat zu handeln. Und wir müssen unser K-Ich besetzen können, denn da liegt unsere Kreativität, unsere Spontaneität und ohne diese würde unser Leben ziemlich trist aussehen.

In meiner Arbeit als Therapeutin geht es häufig darum, dass die Klienten lernen dieses freie Kind-Ich wiederzufinden beziehungsweise zu aktivieren, das ER-Ich zu stärken und das fürsorgliche EL-Ich, vor allem für sich selbst verstärkt zu besetzen.

Was ist aber, wenn die Ich-Zustände (EL-Ich und K-Ich) nicht frei sind sondern diese das ER-Ich trüben?

4.2 Enttrübungsarbeit in der TA

4.2.1 Ausschluss und Trübungen

Wenn ich etwas für mein ER-Ich halte, das jedoch in Wirklichkeit entweder vom Inhalt her zu meinem K-Ich oder zu meinem EL-Ich gehört, dann sagen wir in der TA, dass eine Trübung vorliegt. Die Trübung kann von einem oder auch von beiden Ich-Zuständen aus in das ER-Ich erfolgen.

Auch ein **Ausschluss von einem der Ich-Zustände** wäre möglich. Ist das EL-Ich ausgeschlossen, so kreiert diese Person, zu ihrer Situation passende, eigene Regeln und ihre eigenen moralischen Werte. Menschen mit einem K-Ich Ausschluss wirken oft sehr kalt und verkopft und sind für Blödsinn in dieser Situation nicht zu haben. Bei einem ER-Ich Ausschluss fehlt die Fähigkeit, die Realität als solche wahrzunehmen und zu prüfen. Chaotisches bis psychotisches Verhalten ist ersichtlich.

Sowohl Trübungen wie auch Ausschlüsse sind nie durchgehend da sondern situationsabhängig und situationsspezifisch, oft nur auf bestimmte Themen bezogen (vgl. Stewart/Joins, 2000, S. 88ff).

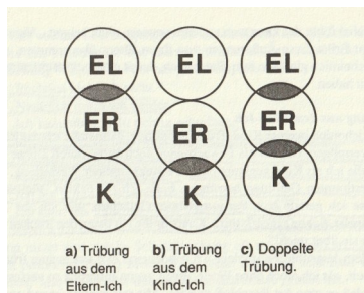


Abbildung aus Stewart/Joins 2000, S. 89

Wenn eine **Trübung aus dem EL-Ich** vorliegt, dann sind dies übernommene Standpunkte oder auch Vorurteile von Bezugspersonen denen der Mensch Glauben beimisst, diese für Fakten hält und diese somit fälschlicherweise zum ER-Ich zugehörig erlebt.

Als ich zum Beispiel in der Therapie einer Klientin davon erzählt habe, dass wir gezielt Achtsamkeitsübungen in die Therapie einbauen werden, um ihr ER-Ich zu stärken und, um das Hier und Jetzt besser wahrnehmen zu können, war ihre erste Reaktion: „Also, dieses ganze spirituelle Zeug da von den Asiaten. Bei mir wird das sowieso nichts bringen. Man bildet sich das ja alles nur ein dass das was hilft! Alles nur Quatsch.“

Trübungen aus dem K-Ich betreffen Dinge, welche die Menschen früher, als sie ein Kind waren von sich gedacht haben und von denen Sie nun als Erwachsene noch immer

überzeugt sind. Typische Trübungen - ich führe wieder einige Beispiele an, die mit dem Thema dieser Arbeit zusammenhängen - wären:

„Ich bin schon von Kind an hyperaktiv – ich kann nicht lernen ruhig zu sitzen!“

„In den Bauch atmen – nein, das kann ich nicht!“

„Diese 4-3-2-1 Übung das merke ich mir nicht – ich hab mir noch nie Dinge merken können!“

„Ich und Achtsamkeitsübungen – das schaffe ich doch nie!“

„Einfach dasitzen und nichtstun – ich mach da was falsch, ich habe immer schon Fehler gemacht!“

Von einer **doppelten Trübung** (Skriptüberzeugung) spricht man, wenn einer Überzeugung aus dem EL-Ich kommt und vom K-Ich geglaubt wird.

Hier zwei Beispiele in Bezug auf das Achtsamkeitstraining und die Meditation:

(EL-Ich) „Dieses ganze neue Zeugs da aus Asien mit dem Meditieren und so, das bringt ja sowieso nix, das ist ja nur was für die Mönche!“

(K-Ich) „Ich darf nix Neues ausprobieren - alles Neue ist schlecht!“

oder

(EL-Ich) „Nur wer hart arbeitet der wird es zu was bringen. Herumsitzen tun nur die Faulen!“

(K-Ich) „Ich muss immer was was Tun - Meditieren oder Achtsamkeitsübungen is ja nix tun, dann bin ich ja faul.“

Neben den offensichtlich zuordenbaren Aussagen einer Person kann sich diese auch in einer Trübung befinden wenn diese zum Beispiel die Lösung eines Problems discountet. Wenn Sie entweder nichts tut, sich überangepasst, erregt oder unruhig verhält oder sich selbst beeinträchtigt durch eine Krankheit oder durch Gewalt um das bestehende Problem nicht zu lösen.

Auch wenn ein Klient auf eine einfache Frage mit einem Redeschwall an Nebensächlichkeiten antwortet, sowie das sogenannte Galgenlachen - das unpassende Lachen in nicht lustigen Erzählepisoden, lässt dies auf einen Discount schließen. Es gibt noch

mehrere Möglichkeiten die auf eine Trübung hinweisen. Ich möchte mich jetzt aber mit der Enttrübungsarbeit beschäftigen und mit den Übungen die zur Stärkung des ER-Ich dienen.

4.2.2 Enttrübungsarbeit

Was bedeutet nun **Enttrübungsarbeit**? Enttrübungsarbeit bedeutet nach Jellouschek H. (2010) in der Arbeit mit den Klienten, ihr ER-Ich soweit zu stärken, dass dieses nun die Regie über das Denken, Fühlen und Handeln übernimmt, obwohl die Person vielleicht spürt, dass jetzt zum Beispiel ein bedürftiger Kind-Ich-Anteil in ihr etwas anderes möchte oder dass jetzt gerade ihr EL-Ich Zustand ihr Fühlen oder Handeln blockiert . Er plädiert, dass es bei vielen psychischen Leiden nicht notwendig sei, in die frühere Kindheit zurückzugehen sondern dass eine Stärkung des ER-Ich, die Wahrnehmung im Hier und Jetzt zu stärken, schon zur Lösung vieler Probleme ausreichend sei (vgl. Jellouschek H., 2010).

Bei einer Trübung kann man von einer sogenannten unbewussten Selbsttäuschung sprechen die es durch die Enttrübungsarbeit aufzudecken gilt. So würde It. Born (2016), die sich mit dem traditionellen buddhistischen Meditationsgedanken beschäftigt hat, hier eine Parallele zur TA bestehen, da das Ziel von Meditation beim traditionell buddhisitischen Meditieren die Leidensaufhebung durch Aufhebung der Selbsttäuschung erfolge (vgl. Born M.L., 2016, S. 24).

Um das ER-Ich zu stärken füttere ich es zuerst einmal mit Informationen, mit Fakten. Dem Klienten müssen die Ich-Zustandsmodelle erklärt werden, damit wir mit diesen überhaupt arbeiten können. In der Anamnese und durch diverse Übungen zur Ich-Zustandsanalyse lernt der Klient auf Grund seiner Lebensgeschichte und durch seine Erzählungen aus seiner Kindheit, der Vergangenheit und seiner Gegenwart, seine Ich-Zustände kennen. Er erfährt die Zuordenbarkeit dieser auf Grund von Mimik, Gestik, Tonlage und Wortgebrauch. In dem Buch Übungen zur Transaktionsanalyse von Rüttinger R. und Kruppa R. (2006) sind einige brauchbare Übungen sowohl für Einzel- wie auch für die Gruppenarbeit, zu finden.

Weiters stärke ich das ER-Ich durch sogenannte Psychoedukation. D.h. ich führe so eine Art Aufklärung mit dem Klienten durch und erzähle ihm mit allen, mir zu Verfügung stehenden Mitteln, mit meinem ganzen fachlich fundiertem Wissen alles, was in Bezug auf seine Erkrankung relevant ist. Ich kläre auf und beantworte Fragen. D.h., wenn zum Beispiel jemand mit einer Angsterkrankung zu mir kommt, dann informiere ich über die Entstehung von Angst, über die unterschiedlichen Formen der Angst, ich erkläre den Kreislauf der Angst, informiere über aufrechterhaltende Bedingungen, über physische und psychische Symptome und unter anderem sprechen wir über Ausstiegsmöglichkeiten aus der Angst. Hier setze ich Übungen aus der Meditation und der Achtsamkeit, quasi als Hilfsmittel in der Therapie, aktiv ein. Welche Übungen sich bei welchen Störungsbildern besonders gut geeignet haben, werde ich später noch berichten.

Diese „Fütterung des ER-Ich“, wie ich es nenne, bewirkt bei den Klienten einen besseren Umgang mit der Krankheit. Sie beschreiben, dass sie durch die Informationen mehr Sicherheit haben und ihnen die Krankheit danach weniger Stress bereitet da diese greifbarer geworden ist. Viele berichten davon, dass Sie eine Erleichterung verspüren, sich emotional entlasteter fühlen und sich durch Ausstiegsmöglichkeiten wieder aktiver, also selbstwirksamer erleben und sich nicht mehr so passiv und sich auch der Erkrankung nicht mehr so ausgeliefert sehen.

Ganz wesentlich ist auch, zu unterscheiden, um welche Art von Angst es sich handelt. Handelt es sich um eine realistische Angst, eine Angst aus dem ER-Ich, welche zum Schutze dient wenn zum Beispiel ein Auto auf jemanden zurast während die Person gerade versucht die Straße zu überqueren oder um eine unrealistische und oft auch krankhafte Angst, eine Angst aus dem EL-Ich oder was bei Angsterkrankungen viel öfter der Fall ist, eine Angst aus dem K-Ich die das ER-Ich trübt. So kommen in meine Praxis immer wieder Studierende die überaus intelligent sind, aber auf Grund von Prüfungsängsten, und hier vor allem vor mündlichen Prüfungen, ihr Studium in Gefahr sehen. Oder etwa auch eine Klientin, die aus einer Trübung heraus, sich auf Grund von sehr schlechten strukturellen Bedingungen bis ins Burn-Out arbeitete und erst durch Auflösung dieser ihren Job kündigen konnte, um in einer neuen Firma, unter guten Bedingungen, gesund zu arbeiten.

5. Gezielter Einsatz von Achtsamkeits- und Meditationsübungen

in der Psychotherapie:

Ein wesentliches Ziel beim Einsatz von Achtsamkeits- und Meditationsübungen ist der Kontakt. Der Kontakt der Person mit sich selbst und zwar im Hier und Jetzt. Das ist etwas, was viele der Klienten die zu mir in die Praxis kommen verlernt haben, da sie sich in einer Depression befinden und somit hauptsächlich mit dem Vergangenen beschäftigen oder in einer Angsterkrankung befinden, und sich zum Großteil gedanklich in der Zukunft sehen.

Ich möchte als Erstes gleich eine Übung anführen, die jeder Klienten bei mir erlernt, nämlich die Bauchatmung. Ich wüsste keine bessere Möglichkeit als jene über den Atem um ganz bei sich selbst und ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Mit dieser angeleiteten Übung starte ich häufig die Therapiestunde um die Klienten zuerst einmal ganz HIER, im Raum ankommen zu lassen bevor wir dann an die Themen gehen.

Atemübung - Bauchatmung:

Sitzen oder legen Sie sich bequem hin. Falls Sie etwas zu enges um die Mitte anhaben lockern Sie zum Beispiel Ihren Gürtel oder öffnen Sie den obersten Hosenknopf.

Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Atmung. Achten Sie darauf, wie Ihr Atem durch die Nase ein und ausströmt. Atmen Sie in Ihrem eigenen Tempo und bleiben sie mit ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem.

Gut. Nun atmen Sie für ca. **4 Sekunden** tief und fest durch die Nase ein, bis in den Bauchraum. Ich werde für Sie mitzählen. Stellen Sie sich dabei vor, dies funktioniert wie bei einem Blasebalg oder wie bei einem Luftballon.

Sehr gut. Sie können Ihre Hände dabei auf Ihren Bauch legen so haben Sie eine zusätzliche Überprüfung. Heben sich Ihre Hände nach oben, so befinden Sie sich in der Bauchatmung.

Halten Sie den Atem für ca. 3 Sekunden an (21, 22, 23) und danach atmen Sie langsam und gleichmäßig durch die Nase für ca. **8 Sekunden** aus. Ich werde wieder mitzählen. Atmen Sie vollständig aus. Dabei werden sich ihre Hände wieder senken. Sehr gut.

Danach halten Sie kurz die Luft an und wir beginnen wieder mit der 4 Sekunden Einatmung.

Das ganze wiederholen wir 5 mal.

Nach dieser Atemübung bekomme ich fast durchwegs positive Rückmeldungen. So wird berichtet, dass sich die Person nun deutlich entspannter, ruhiger, lockerer, klarer oder ausgeglichener fühlt sowie sich bzw. den Körper viel präsenter wahrnimmt.

Die nächste Übung die ich anführen möchte ist eine Atemmeditation in Anlehnung an das Buch: Im Alltag Ruhe finden von Kabat-Zinn (2015). Diese Übung gebe ich sehr gerne als Hausaufgabe mit um innezuhalten, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten, sich seiner selbst bewusst zu werden und somit auch nach TA das ER-Ich zu stärken.

Atemübung - Innehalten:

Machen Sie im Laufe des Tages immer wieder eine Pause, in der Sie alles los lassen und einfach nur den Augenblick akzeptieren und wenden Sie sich Ihren Atem zu. Werden Sie sich Ihres Atems bewusst. (Pause) Akzeptieren Sie was gerade ist und was Sie gerade fühlen. Ändern Sie nichts sondern atmen Sie einfach und lassen Sie los. (Pause) Akzeptieren Sie im Geiste und in Ihrem Herzen das was gerade ist, wie es ist und gestehen sie sich auch ein, genau so zu sein, wie Sie sind.

Nach dieser Übung wird von vielen Klienten berichtet, dass sie sich besser selbst annehmen können, sich besser akzeptieren können und ihr oft zuvor kritisches EL-Ich verschwunden ist und sie sich danach in ihrem ER-Ich befunden haben.

5.1 bei Depressionen

Für die psychotherapeutische Arbeit mit depressiven Klienten haben sich die unterschiedlichsten Achtsamkeits- und Meditationsübungen bewährt. Dies hängt wohl damit zusammen, dass die Entstehung von Depressionen multifaktoriell zu sehen ist, diese sich somit auf so vielen unterschiedlichen Ebenen zeigt und auch auf so vielen unterschiedlichen Wegen begonnen werden kann etwas zu verändern. Von Stimmungsveränderungen, Interessenslosigkeit und Antriebslosigkeit über Probleme mit der Konzentration, dem Schlaf, keine Lust mehr zu Essen bis hin zu Suizidgedanken ist alles mit dabei. Durch das bewusste Üben des Seins im Hier und Jetzt soll das, so typische Grübeln (negative Gedankenkreise) sowie der automatische Einstieg in Selbstabwertungen verhindert werden (vgl. Lohmann B, Annies S., 2016, S. 39f). Hier möchte ich wohl eine der schönsten Übungen aus dem Achtsamkeitstraining, den Bodyscan nach Kabat-Zinn anführen, welche auch in dem Buch von Williams M. et. al.: Der achtsame Weg durch die Depression (2017) als die Übung gilt, welcher die größte Bedeutung beigemessen wird.

Die Body-Scan-Meditation

Zuerst lasse ich den Klienten wählen ob er diese Übung im Sitzen oder im Liegen machen möchte. Danach bitte ich ihn, nachdem er es sich bequem gemacht hat, seine Augen zu schließen und sich auf seinen Atem zu konzentrieren. Dann leite ich ihn an, seine Aufmerksamkeit auf seinen Körper zu richten und diesen zu durchscannen von den Zehenspitzen beginnend, über die Fußsohlen, Fersen, Waden, Oberschenkel, Hüften, Bauchraum, Rücken, Schultern und Arme bis in die Fingerspitzen, über den Nacken bis hin zu seinem Kopf (Kiefer, Mund, Nase, Wangen, Ohren, Augen, Stirn).

Ich lasse den Klienten in jeden Körperteil der durchscannt wird hineinatmen. Dabei betone ich immer wieder, dass es nur um das Fühlen geht, ohne zu bewerten und, dass alles so sein darf, so wie es ist, dass es sich so anfühlen darf, wie es sich anfühlt, dass alles okay ist, wie es ist. Ich gebe dem Geist die Erlaubnis wenn er sich entfernt hat wieder zurückzukommen zu dem Körperteil auf den wir uns gerade konzentrieren. Am Ende der Übung soll der gesamte Körper wahrgenommen und als Ganzes gespürt werden, bevor ich mit der Rückholung ins

Hier und Jetzt, in diesen Raum durch eine Verstärkung der Atmung („Nehmen sie 3-4 tiefe Atemzüge bis in ihren Bauchraum.“), und durch ein Recken und Strecken der Gliedmaßen die Übung beende.

Bei dieser Übung geht es um das Gewährwerden des eigenen Körpers aber sie versetzt viele Übende in eine tiefe Entspannung. Manche schlafen dabei sogar ein. Hier ist es wichtig dass danach keine Selbstabwertung aus dem kritischen EL-Ich aufkommt sondern dass das Er-Ich durch Informationen gestärkt wird.

5.2. bei Angst- und Panikstörungen

Angststörungen gehören neben den Depressionen zu den häufigsten psychischen Störungen in unserer Gesellschaft. Ängste sind entwicklungspezifisch, sie sind etwas Normales und haben schützende Funktion. Es ist gut, wenn eine realistische Gefahr aus dem ER-Ich wahrgenommen und dementsprechend auch gehandelt wird. Jedoch kann sich die gefühlte Angst und Panik aus dem K-Ich zeigen. Die Gedanken sind zumeist auf die Zukunft gerichtet und Handeln und Verhalten im Hier und Jetzt sind dadurch blockieren. Die „Gefahr“ gilt zumeist als, realistisch gesehen nicht bedrohlich. Angststörungen sind von heftigen Körperreaktionen begleitet und der Focus darauf führt oft zu einer Verstärkung der Symptome beziehungsweise kann dies auch zu weiteren körperlichen Symptomen führen.

In diesem Zusammenhang möchte ich eine Übung vorstellen, die sich in der Arbeit mit Menschen die an einer Angsterkrankungen leiden gut bewährt hat. Diese Übung wird von den Betroffenen als sehr hilfreich erlebt, da sie es ermöglicht, aus dem zumeist aus Gedanken bestehenden und zu Selbstpotenzierungen neigenden Gedankenkarussell auszusteigen und ins Hier und Jetzt zu kommen. Die Klienten beschreiben, dass sich bei Ihnen durch diese Übung eine Distanzierung von der Angst einstellt und sie sich dadurch gut ins ER-Ich holen können.

Die 4-3-2-1-Go Methode (in Anlehnung an den Ausbildungsinhalt vom GESU-Institut)

Der Klient soll **4 Dinge die er jetzt gerade sieht** aufzählen und zwar immer mit:

Ich sehe jetzt ... z.B.: einen Tisch.

Ich sehe jetzt ... z.B.: ein Fenster.

Ich sehe jetzt ... z.B.: eine Vase.

Ich sehe jetzt ... z.B.: eine Lampe.

Danach wird der Fokus auf **3 Geräusche** gelegt die **jetzt gerade wahrnehmbar** sind:

Ich höre jetzt ... z.B.: jemanden der mit einem Hammer klopft.

Ich höre jetzt ... z.B.: ein Auto vorbeifahren.

Ich höre jetzt ... z.B.: Stimmen von Leuten die sich auf der Straße unterhalten.

Danach richtet sich die Wahrnehmung auf **2 Dingen die jetzt gerade gespürt werden**:

Ich spüre jetzt ... z.B.: meine Füße wie sie den Boden berühren.

Ich spüre jetzt ... z.B.: mein Haar auf meiner Wange kitzeln.

Und zum Schluss liegt der Focus auf dem **Riechen oder Schmecken 1er Sache** im Hier und Jetzt:

Ich rieche jetzt ... z.B.: den Zitronenduft vom Diffuser im Raum.

Ich schmecke jetzt ... z.B.: noch meine Zahnpaste vom Zähneputzen.

5.3 bei Essstörungen

Ich arbeite sowohl mit anorektischen wie auch mit bulimischen Klienten. Bei Essstörungen spielt das EL-Ich fast immer eine große Rolle und Trübungen daraus führen zu über- oder unterkontrolliertem Essverhalten und da das Kind-Ich dem Ganzen auch noch glaubt führt die Angst dick zu werden entweder zu totaler Essensverweigerung, zu minimalistischer Nahrungsaufnahme, zur Nahrungsaufnahme, die sich auf nur mehr wenige Lebensmittel beschränkt, oder zu unkontrollierten Essanfällen. Auch mit Menschen die eine Bing-Eating-Störung, also Essanfälle haben, ohne sich danach zum Beispiel zu übergeben oder sonst

eine Variante einsetzen um das Gegessene wieder aus ihrem Körper zu befördern, arbeite ich. Essanfälle dienen häufig dazu, um bestimmte, meist unerwünschte Emotionen zu regulieren.

In diesem Zusammenhang möchte ich nun eine Übung vorstellen, die sich in der Arbeit bei Essstörungen sehr bewährt hat. Es ist eine Imaginationsübung in Anlehnung an Lohmann und Annies (2016) und hat zum Ziel die Klienten darin zu üben, hinderliche, essstörungsspezifische Botschaften aus dem EL-Ich zu identifizieren, diese wahrzunehmen und sich dann davon zu distanzieren, um den gesundheitsförderlichen Gedanken und Verhaltensweisen folgen zu können, um sich auf ihr Ziel, Gesund zu werden, zu fokussieren.

Imaginationsübung Autobahn

Bevor die Imaginationsübung durchgeführt wird, werden die hinderlichen essstörungsspezifischen „Speicherungen“ gesammelt und aufgeschrieben um sie dann in der Imagination als Autobahnausfahrtsschilder zu verwenden, diese können zum Beispiel heißen:

- „Keine zweite Portion mehr – du hattest schon genug!“
- „Du bist gerade alleine – mach 100 Hampelmänner!“
- „Du wiegst jetzt 50kg – mach 16/8!“
- „Nimm ab – die 23 Größe passt dir nicht mehr!“

Ich erkläre kurz die Übung, dass ich eine Imaginationsanleitung machen werde in welcher der Klient entweder selbst oder als Beifahrer auf einer Autobahn fährt – ich bespreche dann meist die Fahrt einer bekannten Autobahnstrecke des Klientens und sage, dass ich in der Imagination die Ausfahrtsschilder mit den gesammelten destruktiven Sätzen austauschen werde. Danach sucht sich der Klient einen Namen für sein Ziel aus wie zum Beispiel: „Die Autobahn zum Zufriedenheitssee im Gesundheitstal.“ Nach der Einleitung beginne ich mit der Imaginationsübung.

Ich möchte Sie nun bitten Ihre Augen zu schließen und sich auf Ihren Atem zu konzentrieren. Beobachten Sie Ihren Atem wie er im eigenen Tempo ein- und ausströmt und wie sich beim Einatmen der Bauch- und Brustraum hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Nun bitte ich Sie, dass Sie sich vorstellen wie Sie auf der Autobahn unterwegs sind. Es ist eine lange Reise und Sie kommen bei vielen Ausfahrtsschildern vorbei. Stellen Sie sich vor, wie Sie bei einem nach dem anderen Ausfahrtsschild vorbei fahren. Und nun lesen Sie was auf dem Ausfahrtsschild steht. Da ist eines das heißt: „Du bist gerade alleine – mach 100 Hampelmänner!“ und Sie sagen zu sich: „Ich sehe den Satz. Ich verstehe den Inhalt aber ich fahre weiter! Ich nehme die Ausfahrt nicht sondern ich fahre weiter in die Richtung meines Ziels zum Zufriedenheitssee im Gesundheitstal.“. Sie fahren weiter und auf dem nächsten Ausfahrtsschild steht: „Du wiegst jetzt 50kg – mach 16/8!“ und Sie sagen sich wieder: „Ich sehe den Satz. Ich verstehe den Inhalt aber ich fahre weiter! Ich nehme die Ausfahrt nicht sondern ich fahre weiter in die Richtung meines Ziels zum Zufriedenheitssee im Gesundheitstal“ ...

Mit dieser Anleitung gehe ich die gesammelten Sätze durch und führe danach den Klienten mit der Konzentration auf den Atem und mit tiefen Ein- und Ausatmen und Bewegungen in Beinen und Händen wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Danach wird die Übung besprochen.

Diese Übung wird als sehr hilfreich erlebt vor allem im Alltag wenn sich die destruktiven Sätze automatisch einschleichen um sich bewusst zu machen dass wenn diesen Sätzen gefolgt wird, dass dann das Ziel „gesund zu werden“ nicht erreicht werden kann. Diese Übung hilft, sich auf das Hier und Jetzt zu berufen und eine bewusste Entscheidung aus dem ER-Ich in Richtung Gesundheit zu setzen.

6. Die Wirksamkeit von Achtsamkeit und Meditation

In meiner therapeutischen Arbeit bekomme ich oft rückgemeldet, dass sich die Menschen wenn Sie es schaffen, sich einer Meditations- oder Achtsamkeitsübung voll und ganz hinzugeben, wenn Sie es schaffen ganz bei sich und im Augenblick zu sein und sich ihr „Gedankenkarussell abschaltet, ihre Hirngespenster verflüchtigen, ihre Kopfbewohner schweigen ...“, sie eine deutliche Verminderung ihrer körperlichen Beschwerden erleben und sie sich mehr zutrauen ihre Probleme zu lösen.

Nach den Übungen selbst stellt sich für viele ein momentanes Wohlbefinden ein. Häufig höre ich Aussagen wie: „Ich fühle mich nun viel leichter (ruhiger, weniger nervös, konzentrierter)!\“, „Ich bin nun viel entspannter!\“, „Das Problem kommt mir nun viel weiter weg vor!\“, „Ich habe das Gefühl, dass der Druck den ich vorher auf der Brust hatte nun verschwunden ist!“ oder auch „Meine Verspannungen tun nicht mehr so weh!“ In Bezug auf die eigene Ich-Zustandsanalyse wird rückgemeldet, dass sich die Klienten durch Meditations- oder Achtsamkeitsübungen deutlich leichter tun, ihren Ich-Zustand zu erkennen, in ihr ER-Ich zu wechseln und dann von diesem aus zu entscheiden aus welchem ihrer Ich-Zustände sie nun reagieren wollen.

Es haben sich bereits diverse Studien mit der Wirksamkeit von Achtsamkeit und Meditation befasst. Auf körperlicher Ebene wird beschrieben dass es zu einer Verlangsamung der Atmung kommt oder diese gleichmäßiger wird. Eine Reduktion des Sauerstoffverbrauchs und einen Verminderung der Herzschlagfrequenz sei zu verzeichnen. Eine Tonusminderung der Skelettmuskulatur sowie eine Abnahme der Hautleitfähigkeit wird beschrieben. Schmerzen könnten deutlich abgemildert werden und das Immunsystem gestärkt. Als wahrscheinlichster Hauptwirkfaktor von Achtsamkeit in der Psychotherapie gilt die Wahrnehmung und Distanzierung von automatisierten kognitiven Mustern und Prozessen im Sinne des metakognitiven Bewusstseins (vgl. Lohmann u. Annis, 2016, S. 21ff).

7. Fazit

Da mir die tägliche Arbeit in der Praxis zeigt, dass sich Meditations- und Achtsamkeitsübungen positiv auf den Menschen auswirken und ich es auch, durch mein quasi nebenbei Mitüben beim Anleiten einer Übung selbst merke wie wertvoll diese Übungen sind, werde ich Achtsamkeits- und Meditationsübungen weiterhin in meiner psychologischen und psychotherapeutischen Tätigkeit einsetzen. Durch das Üben der bewussten Wahrnehmung, der wertfreien und offen Betrachtung, der gerichteten Aufmerksamkeit, durch den Focus im Hier und Jetzt werden die Menschen viel sensibler und feinfühlicher für sich und auch anderen gegenüber. Die Bewusstmachung im Alltag, im innerpsychischen aber auch im zwischenmenschlichen Bereich verbessert sich.

In Verbindung mit der Transaktionsanalyse kann eindeutig bestätigt werden, dass sich durch das Üben von Achtsamkeit und Meditation eine bessere Bewusstheit in Bezug auf die Ich-Zustandsanalyse zeigt. „In welchem Ich-Zustand befinde ich mich gerade?“, „Aus welchem Ich-Zustand möchte ich reagieren?“ und „Ist das wirklich so oder ist mein ER-Ich gerade getrübt?“ lassen sich durch das regelmäßige Üben von Achtsamkeit deutlich leichter erkennen. Eine Unterbrechung automatischen Verhaltens wird einfacher. Für mich stellt Meditation und Achtsamkeit als ein nicht mehr wegzudenkender Teil der Psychotherapie dar.

Nun möchte ich mit den Worten einer sehr bekannten Traumatherapeutin aus unserer heutigen Zeit diese Arbeit beenden: *„Ich bin überzeugt, dass wir aus dem Reichtum der Achtsamkeitspraxis mehr für den psychotherapeutischen Alltag gewinnen und nützen können, als dies derzeit in der gegenwärtigen Literatur zur Achtsamkeit in der Psychotherapie vertreten wird.“* (Redemann L., 2017, S. 22)

Literatur

Harrer M.E. (2018): Hypnose und Achtsamkeit. Zwei Schwestern auf dem Tandem. Heidelberg. Carl-Auer.

Henning G., Pelz G. (2002): Transaktionsanalyse: Lehrbuch für Therapie und Beratung. Paderborn. Junfermann.

Jellouschek H. (2010): DGTA10-WS55C "Leben und Arbeiten in der Zukunft...", 07.- 09.Mai 2010. Achtsamkeit und Transaktionsanalyse – Was haben die miteinander zu tun?
Auditorium-Netzwerk, Hebelstr. 47, D-79379 Müllheim

Kabat-Zinn J. (2015): Im Alltag Ruhe finden. Meditation für ein gelassenes Leben. München. Knauer Verlag.

Kabat-Zinn J. (2019): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München. Knauer Verlag.

Lohmann B., Annies S (2016): Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie. Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen. Stuttgart. Schattauer.

Randy J., Semple & Lee J. (2014): Achtsamkeitsbasierte Therapie für Kinder mit Angststörungen. Paderborn. Junfermann Verlag.

Redemann L. (2017): Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie. In: Redemann L. (Hrsg.): Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie. Stuttgart. Kohlhammer

Rüttinger R., Kruppa R. (2006): Übungen zur Transaktionsanalyse. Hamburg. Windmühle Verlag.

Sargent J. (2001): ZEN – Was ist das? 108 Antworten. Frankfurt am Main. O.W.Barth.

Stewart I., Joines V. (2000): Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung. Freiburg. Herder Spektrum.

Strauss K. (1993): Neue Konzepte zum Borderline-Syndrom: Stationäre Behandlung nach den Methoden der Transaktionsanalyse – das Grönenbacher Modell. Paderborn. Junfermann.

Thorp G. (2001): Zen oder die Kunst den Mond abzustauben. Herder spektrum.

Weiss H., Harrer M.E., Dietz T. (2010): Das Achtsamkeitsbuch. Stuttgart. Klett-Cotta.

Williams M., Teasdale J., Segal Z., Kabat-Zinn J. (2017): Der achtsame Weg durch die Depression. Arbor.

Weitere Quellen:

Ausbildungsinhalt vom GESU-Institut. 2020.

Born M. L. (2016): Das Konzept der Achtsamkeit zur Kontaktaufnahme mit den Ich-Zuständen aus der Transaktionsanalyse.

URL: https://digibib.hs-nb.de/file/dbhsnb_thesis_0000001537/dbhsnb_derivate_0000002175/Bachelorarbeit-Born-2016.pdf (Stand 12.08.2020)

Steiner Seiler A. (2015): ok-Kern-Angebote. TA – Achtsamkeit – Selbstannahme.

URL: http://www.anitasteiner.ch/texte-publikationen_files/achtsamkeit.ta.selbstannahme.pdf (Stand 02.09.2020)