

Vergessen Sie Ihren Körper nicht – Achtsamkeit und Embodiment in der Klinischen Psychologie

In den letzten Jahren sind achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren auf zunehmend breiteres Interesse im Bereich der psychotherapeutischer Forschung und Praxis gestoßen. Besonders im Bereich der Rückfallprophylaxe bei Depression liegt deutliche Evidenz für die Wirksamkeit der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie vor. Im ersten Teil des Vortrags wird ein Überblick über die Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie gegeben und zentrale Befunde zur Wirksamkeit dieses Ansatzes vorgestellt.

Eine Besonderheit der in achtsamkeitsbasierten Therapieverfahren durchgeführten Übungen ist ihr starker Körperbezug. So sollen der Body Scan oder die Atemmeditation Patienten dabei unterstützen, sich ihrem körperlichen Erleben bewusst und nicht wertend zuzuwenden. Im zweiten Teil des Vortrags wird es um die Frage gehen, warum die Einbeziehung des Körpers im Rahmen von achtsamkeitsbasierten Verfahren, aber auch allgemein für die Behandlung von psychischen Störungen von Relevanz ist. Hierzu werden Befunde aus dem Bereich der klinischen Embodiment-Forschung vorgestellt, die nahe legen, dass es bei psychischen Störungen enge Wechselwirkungen zwischen motorischen Prozessen auf der einen Seite und kognitiv-emotionalen Prozessen auf der anderen Seite gibt. Diese Befunde zeigen zum einen, dass psychische Störungen mit spezifischen motorischen Mustern assoziiert sind, beispielsweise Depressionen mit einem bestimmten Gangmuster. Auf der anderen Seite zeigen sie aber auch, dass durch Veränderungen auf motorischer Ebene, zentrale pathopsychologische Prozesse verändert werden können.

Diese Befunde legen nahe, dass es für Therapeuten und Patienten sinnvoll ist, den Körper nicht zu vergessen. Im dritten Teil des Vortrags werden daher anwendungsorientierte Implikationen der klinischen Embodiment-Forschung diskutiert. Dabei ergeben sich zwei Perspektiven: zum einen erscheinen Ansätze sinnvoll, die die Körperbewusstheit fördern und somit auch zu einer Bewusstheit der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche beitragen. Zum anderen sollte die therapeutischen Möglichkeiten von Interventionen untersucht werden, die direkt motorische Muster (z.B. Körperhaltung, Gangmuster) verändern.