

Online Supplement

Im Online Supplement befindet sich:

- A) Rational für die Sitzungseinleitende Übung mit Achtsamkeitselementen
- B) Text Sitzungseinleitende Übung mit Achtsamkeitselementen
- C) Inquiry Fragen zur Sitzungseinleitende Übung mit Achtsamkeitselementen
- D) Items zur Theorie-Praxis Schnittstelle

Zu jedem der drei Abschnitte (Rational, Übung, Nachbesprechung) ist zudem ein Videoausschnitt mit Schauspielpatientin und Schauspieltherapeutin im Online Supplement verfügbar, welcher die konkrete Umsetzung in der Therapieambulanz verdeutlichen soll.

A standardisiertes Ritual für die Sitzungseinleitende Übung mit Achtsamkeitselementen

Im Informationsgespräch haben Sie sich bereit erklärt, an unserer Studie teilzunehmen und per Zufall in eine der drei Bedingungen „Achtsamkeit“, „Progressive Muskelentspannung (PMR)“ oder „Behandlung wie üblich“ eingeteilt zu werden. Das Los hat entschieden, dass unsere Behandlung der Bedingung „Achtsamkeit“ folgen wird. Achtsamkeit ist eine spezifische Form der Aufmerksamkeitslenkung, die nicht-wertend, absichtsvoll und auf den aktuellen Moment gerichtet ist.

Sie haben sicher schon während der probatorischen Sitzungen bemerkt, dass sowohl Sie als auch ich mehr oder weniger abrupt aus unserem Alltag mit seinen üblichen, oft vielfältigen Inhalten in die Sitzung kommen. Zum Übergang vom Alltag in die Therapie werden wir also zu Beginn jeder Sitzung gemeinsam eine etwa 5minütige Übung mit Achtsamkeitselementen durchführen. Diese wird über einen kleinen Lautsprecher (*Lautsprecher zeigen*) präsentiert und ist für alle Sitzungen identisch. Die Übung wird somit eine Art sitzungseinleitendes Ritual darstellen. Die etwa 5minütige Übung mit Achtsamkeitselementen gibt Ihnen und mir die Möglichkeit, in der Therapiesitzung „anzukommen“ durch eine Lenkung der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment.

Gedankliches abschweifen kann und darf bei dieser Übung passieren. Sollte dies geschehen, versuchen Sie einfach immer wieder, aufmerksam zu der Übung zurück zu kommen. Sollte es Ihnen unangenehm sein, die Augen zu schließen, dann können Sie diese auch gerne offen lassen und sich einen Punkt suchen, an dem Ihre Augen zur Ruhe kommen können.

Die Stimme in der Übung wird uns anleiten, uns auf unsere Atmung zu konzentrieren. Anschließend werden wir gebeten, die Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper auszuweiten. Während wir dies tun, wird uns die Stimme anleiten, eine freundschaftliche, akzeptierende Haltung gegenüber allen Erfahrungen im Hier und Jetzt einzunehmen. Was immer wir im Verlauf der Übung erleben, ist in Ordnung.

Wir wollen nun die einzelnen Aspekte der Übung kurz durchgehen:

In der Übung werden wir angeleitet, zunächst **beim Atmen das Ein- und Ausströmen der Luft zu beobachten** (*aufmerksames ein- und ausatmen mit dem Patienten ausprobieren und besprechen*).

Als nächstes werden in der Übung die **körperlichen Empfindungen des Atems** wahrgenommen. Richten Sie dazu Ihre Aufmerksamkeit bitte für die nächsten 3 Atemzüge

auf Ihren Atem und beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt (*bei Bedarf Hand dabei auf den Bauch legen. Die drei Atemzügen des/r Patienten/in abwarten und Wahrnehmungen nachbesprechen*).

Zuletzt wird in der Übung die Aufmerksamkeit ausgeweitet auf die **körperlichen Empfindungen im gesamten Körper**. Was spüren Sie beispielsweise an der Stelle, an der Ihr Körper den Stuhl berührt oder Ihre Füße den Boden? (*dem Patienten kurz Zeit lassen, sich seiner Körperempfindungen bewusst zu werden, Erfahrungen dabei besprechen*).

Im Anschluss an die standardisierte Übung mit Achtsamkeitselementen werden wir die ZPP-übliche kognitive Verhaltenstherapie entsprechend den Psychotherapierichtlinien durchführen. Nun werden wir zusammen die Übung durchführen.

B Sitzungseinleitende Übung mit Achtsamkeitselementen

Ihre Haltung auf dem Stuhl ist angenehm, Sie sitzen aufrecht mit Ihren Füßen flach auf dem Boden. Ihre Hände ruhen auf Ihren Beinen. Wenn es für Sie angenehm ist, dann erlauben Sie Ihren Augen, sich sanft zu schließen [5 Sekunden Pause].

Nehmen Sie während der Übung eine offene, nicht-wertende Haltung gegenüber allen Erfahrungen ein, die Sie im Hier und Jetzt erleben [5 Sekunden Pause]. Kommen Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem. Beobachten Sie das Ein-... und Ausströmen der Luft. [15 Sekunden Pause].

Seien Sie nun gegenwärtig mit den körperlichen Empfindungen des Atems. Versuchen Sie, alle Erfahrungen, die Sie dabei machen, einfach zu akzeptieren, ohne diese zu bewerten [15 Sekunden Pause]. Durch die Aufmerksamkeit auf den Atem kommen Sie immer mehr ins Hier und Jetzt. Vielleicht bemerken Sie, wie sich der Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. [15 Sekunden Pause].

Bleiben Sie aufmerksam bei Ihrem Atem und kehren Sie immer wieder dahin zurück, auch wenn Ihre Gedanken wandern. Versuchen Sie allem, was Sie erleben, mit einer freundschaftlichen, akzeptierenden Haltung zu begegnen [40 Sekunden Pause].

Und nun Ihre Aufmerksamkeit ausweiten und die Empfindungen in Ihrem restlichen Körper einfach nur wahrnehmen ohne den Versuch zu unternehmen, diese zu verändern [15 Sekunden Pause]. Vielleicht bemerken Sie Ihre Körperhaltung, oder Ihren Gesichtsausdruck [15 Sekunden Pause]. Öffnen Sie sich dabei gegenüber allen Erfahrungen, die sich im gegenwärtigen Moment entfalten. [40 Sekunden Pause].

Dann, wenn Sie bereit sind, lassen Sie diese Empfindungen los. Öffnen Sie langsam Ihre Augen mit der Absicht, diese Aufmerksamkeit in den aktuellen Moment und den Rest des Tages zu bringen.

Dauer: 4:47

C Inquiry zur Sitzungseinleitenden Übung mit Achtsamkeitselementen

Bei der Inquiry-Nachbesprechung wird sich an Michalak & Heidenreich (2012): Achtsamkeit aus der Reihe „Fortschritte der Psychotherapie“ orientiert. Typischerweise werden dabei folgende Fragen gestellt:

- 1) Fragen zu konkreter Beschreibung bezüglich Erfahrungen während der Übung: z.B. *Was haben Sie bemerkt — in Bezug auf Ihre Gedanken, Ihre Gefühle, in Ihrem Körper?*
- 2) Fragen zur Reflektion dieser Erfahrungen: z.B. *Haben diese Erfahrungen einen Bezug zur Ihren aktuellen emotionalen Schwierigkeiten?*
- 3) Fragen zum Zusammenhang der Erfahrungen mit den Therapiezielen: z.B. *Wie können diese Erfahrungen bei unseren konkreten therapeutischen Übungen genutzt werden?*

D Items zur Theorie-Praxis Schnittstelle

Fragen zur Schnittstelle Schulung, Selbsterfahrung und Einsatz in der Therapie. Hier waren folgende Items relevant: *Der Achtsamkeitsworkshop und das Selbsterfahrungsintervall haben die sitzungseinleitende Übung mit Achtsamkeitselementen (PrOMET Audio-Box) generell passend vorbereitet / Im Achtsamkeitsworkshop und Selbsterfahrungsintervall wurden die relevanten Bausteine der sitzungseinleitenden Übung mit Achtsamkeitselementen (PrOMET Audio Box) adäquat vermittelt (also Atem- und Körperempfindungen im Hier und Jetzt mit akzeptierender Haltung wahrnehmen) / Die Vermittlung des Prinzips Achtsamkeit über Schulung – Selbsterfahrung – Einsatz in der Therapie erlebte ich als sinnvoll / Die Vermittlung des Prinzips Achtsamkeit über Schulung – Selbsterfahrung – Einsatz in der Therapie erlebte ich als wenig sinnvoll / Insgesamt bewerte ich das Achtsamkeitsprogramm positiv / Insgesamt bewerte ich das Achtsamkeitsprogramm negativ.* Die Items wurden auf einer 7-stufigen Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 7 (trifft genau zu) bewertet. Zusätzlich konnten die Therapeuten qualitative Rückmeldungen zu den einzelnen Items geben.

Fragen zur Akzeptanz der Intervention. Die Skala zeigte bei 73 behandelten Patienten eine interne Konsistenz von $\alpha = .79$ und wurde aus folgenden Items gebildet: *Mein/e Patient/in war heute ganz bei der Sache / Ich war heute ganz bei dem/der Patienten/in / Während der Sitzungseinleitung konnte ich meine Aufmerksamkeit voll und ganz auf meinen aktuellen inneren Zustand lenken - ob unangenehm, angenehm oder neutral / Während der Sitzungseinleitung konnte ich mich entspannen / Die Sitzungseinleitung hat die Therapiestunde positiv beeinflusst.* Außerdem wurde ein zusätzliches negativ formuliertes Item erhoben: *Die Sitzungseinleitung hat die Therapiestunde negativ beeinflusst.* Die Items wurden auf einer 7-stufigen Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 7 (trifft genau zu) bewertet.

Fragen zu Durchführbarkeit der Intervention. Hier waren folgende Items relevant: *War die Übung gut verständlich / War die Übung in die Sitzung gut integrierbar / Konnten Sie sich generell gut auf die Übung konzentrieren.* Die Items wurden auf einer 7-stufigen Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 7 (trifft genau zu) bewertet.