

# Achtsamkeit ohne Mystik und Religion

## Begründung und Vorstellung eines Gruppentrainings zur Integration von Achtsamkeit und REVT

Hans-Arved Willberg

**Zusammenfassung:** Vorhandenen Psychotherapiekonzepten eine »Achtsamkeitsbasierung« unterzuschreiben kann man als Moderscheinung ansehen. Deshalb gilt es genau zu prüfen, ob sich das wirklich auch für die REVT anbietet. Der Beitrag zieht hierfür zunächst Grenzen zu ideologischen und religiösen Vorstellungen von Achtsamkeit, die nach dem bisherigen Selbstverständnis der REVT mit dieser nicht kompatibel sind. Was sich aber zur Integration von REVT und Achtsamkeit anbietet, ist die Tatsache, dass der Ansatz dafür schon seit jeher in der REVT selbst vorhanden war, indem sie wesentliche Gesichtspunkte eines kognitionspsychologisch begründeten Verständnisses von Achtsamkeit bereits in sich trägt: Entautomatisierung, besonnenes Urteilen, sinnvolle Aufmerksamkeitsverlagerung und Realismus als Akzeptanz des je Gegebenen. Aus diesen Gemeinsamkeiten hervorgehend wird das Modell eines salutogenetisch ausgerichteten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Achtsamkeits-Gruppentrainings vorgestellt, das die ABC-Methodik aufnimmt und im Sinne des Einübens von Lebenskunst den Wandel vom Daseinsmodus des Habens zu dem des Seins (Erich Fromm) fördern kann.

**Schlüsselworte:** Achtsamkeit, Gruppentraining, Albert Ellis, Akzeptanz, Behaviorismus, Transpersonale Psychotherapie, Dritte Welle der Verhaltenstherapie, Achtsamkeitsbasierung, Kognitive Verhaltenstherapie, REVT, Positive Psychologie, Salutogenese.

**Abstract:** Underlying psychotherapies with mindfulness based parts might be a matter of fashion. Therefore one should thoroughly consider if this would be a real option for REBT. At first the article draws borderlines towards ideological and religious attitudes that cannot be compatible with REBT due to its previous self-image. But there are facts within REBT itself which offer an approach to the integration of cognitive psychologically founded mindfulness training factors: de-automatisation, sober-minded judgement, reasonable shifts of attention, realism and acceptance. Coming from these similarities the article presents a salutogenic cognitive behavioral group-training for mindfulness, which embraces the ABC-method and helps people change their lives from the mode of having to the mode of being (Erich Fromm).

**Keywords:** Mindfulness, Group Training, Third Wave Therapies, Albert Ellis, Acceptance, Behaviorism, Transpersonal Psychotherapy, Positive Psychology, REBT, CBT, Salutogenesis.

## Vorbemerkung

Die »Dritte Welle der Verhaltenstherapie« türmt sich beeindruckend auf und nimmt für sich in Anspruch, die zweite hinter sich zu lassen, so als sei diese unaufhaltsam am Verebben. Man kann die Zeit nicht zurückdrehen, aber man kann neuen Wellen wissenschaftlicher Behauptungen Grenzen setzen, indem man zwischen Wissenschaft und Ideologie unterscheidet und klarstellt, dass das, was sie scheinbar überwunden haben, in mancher Hinsicht glaubwürdiger ist als ihr Neues.

## 1. Unvereinbarkeiten von Achtsamkeitstherapien und REVT

Ich habe mich dem Spannungsfeld des Verhältnisses der »Dritten Welle« zur REVT auf der theoretischen Ebene schon ausführlich in einer früheren Ausgabe von ZREKVT auseinandergesetzt (WILLBERG, 2016) und beschränke mich darum jetzt in dieser Hinsicht darauf, zwei wesentliche theoretische Aspekte zu benennen, die kaum mit dem von Ellis beständig postulierten für die REVT konstitutiven Paradigma undogmatischer, wohl aber authentischer Wissenschaftlichkeit (ELLIS, 1981; ELLIS, 1984; ELLIS, 1988; ELLIS, 1992) vereinbar sind. Anzusprechen sind der *Rückgriff* auf das behavioristische Wirklichkeitsverständnis noch vor der *Kognitiven Wende* (LÜCK, 2011; SPERRY, 1993; ZIMBARDO & GERRIG, 1999) und der *Übergriff* auf wissenschaftlich unzugängliche religiöse Vorstellungen aus Hinduismus und Buddhismus, die suggestiv als »höheres« Wissen vermittelt werden.

Steven C. Hayes hat seine *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (HAYES, 2012; CIARROCHI & BAILY, 2010), die initial prägenden Einfluss auf die ganze Bewegung nahm, wissenschaftstheoretisch durch seine *Bezugsrahmentheorie* (BRT) begründet. Deren Vertreter bekennen sich einerseits zur »ersten Welle der Verhaltenstherapie«, weil der Ansatz »grundsätzlich behavioristisch« sei, sind aber andererseits auch der Ansicht, es handele sich dabei um einen Fortschritt, weil sie zugleich »über die erste Welle der Verhaltenstherapie hinaus« gingen, »indem sie kognitive Prozesse mithilfe von behavioristischen Techniken und Konzepten angehen« (CIARROCHI & BAILY, 2010, S. 21). Die »Black Box« der mentalen Sphäre des menschlichen Bewusstseins (HÄCKER & STAPF, 2009), die von den klassischen Behavioristen vernachlässigt worden sei, weil diese Vorgänge »für zu komplex bzw. ›innerlich‹ gehalten wurden«, könnten durch die BRT nunmehr »mit den Prinzipien der operanten Konditionierung« erklärt werden (CIARROCHI & BAILY, S. 21). Damit wird wieder eine behavioristische wissenschaftstheoretische Position bezogen, die von dem Dogma ausgeht, die subjektive