



Deutsches Netz  
Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser gem. e.V.  
Ein Netz der WHO



Deutsches Netz  
Rauchfreier  
Krankenhäuser &  
Gesundheitseinrichtungen

## Call for Abstracts – Kurzdarstellung eines Beitrages für die 13. Konferenz für Gesundheitsförderung im Krankenhaus und das Forum Rauchfreier Krankenhäuser & Gesundheitseinrichtungen

**Abgabeschluss:**

**31. Juli 2008**

An [info@dngfk.de](mailto:info@dngfk.de)

Fax: 030-81 79 858 29

### Angaben zum Referenten:

**Name:** Christian Grah

**Institution:** Pneumologischer Schwerpunkt, Krankenhaus Havelhöhe

**Position:** Leitender Oberarzt

**Adresse:** Kladower Damm 221, 14089 Berlin

**Telefon:** 030 36501 280

**Mail:** Christian Grah

### Titel des Beitrages:

Achtsamkeitsbasierte Tabakentwöhnung

Das Therapie-Konzept ‚Zukunft Rauch-frei‘ – eine erweiterte Entwöhnungstherapie

**Kurzdarstellung:**(ca. 1 Seite)

#### **Zusammenfassung**

**Tabakentwöhnung basiert nach den gegenwärtigen Empfehlungen auf zwei Elementen: 1. der kognitiven Verhaltenstherapie und Kontingenzmanagement sowie 2. der medikamentösen Therapie. Am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe haben wir mit der ‚Achtsamkeitsbasierten Übungseinheit‘ ein drittes Therapieelement zusätzlich zu diesen etablierten Verfahren etabliert. Hierbei wird eine strukturierte Aufmerksamkeitslenkung auf die eigenen Kernthemen der Suchtentstehung ermöglicht, die neben dem Ziel der Nikotinkarenz auch die Suchterkrankung in den Fokus der Therapie setzt. Wir haben beobachtet, dass durch dieses zusätzliche Element auch die primäre Zielsetzung der Nikotinkarenz positiv beeinflusst wird.**

Die Übungseinheiten aus der Verhaltenstherapie sind aus anderen Therapieprogrammen aus der Suchttherapie bekannt<sup>1</sup>. Es werden durch Aufmerksamkeitsübungen, Entscheidungsübungen, dem inneren Dialog und schließlich der Rezidivprophylaxe neue Verhaltensfähigkeiten erarbeitet, überprüft und eingeübt. Die medikamentöse Therapie (z.B. Nikotinersatz oder Vareniclin) wird gemäß den Leitlinien ca. 12 Wochen ab dem Rauchstopptag empfohlen. In diesem Vorgehen wird der primäre Zielpunkt der Intervention vor allem in der Rate der nikotinkarenzen Patienten postinterventionell gewertet.

Erweiterung der Therapie: In der Therapie ‚Zukunft Rauchfrei‘ vom Institut für Raucherberatung und Tabakentwöhnung Havelhöhe bildet ein zusätzliches Therapieelement einen erweiterten Übungsinhalt in der Kleingruppentherapie. Es wird, in sechs Übungs-

schritten, eine strukturierte Aufmerksamkeitslenkung auf Kernthemen der Suchtentstehung angeboten. Die Übungen sind aus dem anthroposophischen Schulungsweg entnommen<sup>2</sup> und für die Erkrankung der Tabaksucht übertragen. Mit der Integration dieses Moduls in die Entwöhnungstherapie haben wir seit ca. 2 Jahren erfreuliche Erfahrungen gesammelt.

Methode und Entstehung: Therapie durch Achtsamkeit. Nach der Definition von Jon Kabat-Zinn ist die ursprünglich aus dem buddhistischen Kulturkreis stammende Haltung der Achtsamkeit „eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, wobei die Aufmerksamkeit absichtsvoll und nicht-wertend auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet“ ist<sup>3</sup>. Damit ist eine seelische Haltung beschrieben, welche an die von Rudolf Steiner geschilderte Vorbereitung zum spirituellen Schulungsweg der Anthroposophie erinnert. Diese fanden wir in Gestalt der so genannten „Nebenübungen“, die Steiner als eine Art Basisübungen zur Stabilisierung der inneren Gesundheit einführt<sup>4</sup>. Diese Übungen betreffen folgende Eigenschaften des Menschen: *Gedankentreue, Willenskraft, Gelassenheit, Unbefangenheit* und *Positivität*. In der Therapie fokussieren wir auf diese Eigenschaften durch einzelne Übungsaufgaben, die die betroffenen nur wenige Minuten am Tag durchführen. Für jede der Übungen gibt es ein konkretes Arbeitsblatt, in dem die tägliche Umsetzung dokumentiert wird. Die Übungen berühren überraschend häufig die innerseelischen Prozesse, die zwischen Abhängigkeit der Zigarette und innerer Freiheit trennen. So wird die Entwöhnungstherapie neben der Tabakentwöhnung auch zu einem Entwicklungsweg aus der Suchterkrankung.

Ergebnisse: Durch die achtsamkeitsbasierten Übungen während Tabakentwöhnungstherapie ‚Zukunft Rauch-frei‘ gelingt es die Suchtkonstitution der Betroffenen in einen Veränderungsprozess zu überführen. Damit wird der übliche Endpunkt der Therapie verändert. Die alleinige Ergebnissfokussierung auf die Nikotinkarenz wird durch dieses Konzept erweitert. Die Veränderungsprozesse der Suchtkonstitution schaffen eine größere Zufriedenheit und lassen darüber hinaus eine langfristige Erfolgssicherheit der Nikotinkarenz erwarten<sup>3</sup>. Die Übungen sind sehr einfach durchzuführen und ermöglichen einen breiten Ansatzpunkt im eigenen Umgang mit verdrängten Konflikten in der eigenen Persönlichkeit, die häufig mit dem Nikotinabusus vergesellschaftet waren.

Schlussfolgerungen: Eine Erweiterung der Entwöhnungstherapie ist bei der Tabakentwöhnung durch ein Aufmerksamkeitstaining nach Übungen aus dem Schulungsweg von Rudolf Steiner möglich. Die Ergebnisse versprechen eine erweitertes Ergebnisspektrum in der Tabakentwöhnungstherapie. Sie gehen über die alleinige Zielsetzung der Nikotinkarenz hinaus. In wiefern dieses Therapiemodul bessere Langzeiterfolge der Nikotinkarenz ermöglicht und wie der Einfluss auf die Suchtkonstitution des betroffenen messbar ist, müssen zukünftige Untersuchungen zeigen.

- 1 Andreas S, Herth FJ, Rittmeyer A, et al. [Smoking, chronic obstructive pulmonary disease and lung cancer]. *Pneumologie* 2007; 61:590-594
- 2 Carlgren F. *Der Anthroposophische Erkenntnisweg* Stuttgart, 1995
- 3 Altner N, Michalsen, A., Richarz, B. Reichardt, H., Dobos, J. *Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Unterstützung bei der Reduzierung des Tabakkonsums bei Krankenhauspersonal - Eine kontrollierte Interventionsstudie zur Förderung des rauchfreien Krankenhauses*. In: Heidenreich T, Michalak, J., ed. *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt Verlag, 2006; 567
- 4 Steiner R. *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten*. Dornach/Schweiz, 1961