

Achtsamkeitsbasierte Tabakentwöhnung

“Zukunft Rauch-frei”-
eine erweiterte Entwöhnungstherapie der
Anthroposophischen Medizin

Christian Grah

Institut für Raucherberatung und Tabakentwöhnung Havelhöhe, Berlin

Zukunft

Rauch frei?

[www//zukunft-rauchfrei.de](http://www.zukunft-rauchfrei.de)

Das duale Konzept der Tabakentwöhnung: Verhaltenstherapie und Medikamente

Verhaltenstherapie

Aufmerksamkeitsübungen
Entscheidungsübungen
Inneren Dialog
Rezidivprophylaxe

6 Wochen:
erarbeitet und einüben

Medikamentöse Therapie

Nikotinersatz (Nicotiell)
Bupropion (Zyban®)
Vareniclin(Champix®)
Andere

12 Wochen
ab dem Rauchstop

Psychotherapie bei der Tabakentwöhnung

Das Ziel der Tabakentwöhnung ist die kontinuierliche, dauerhafte Abstinenz des Rauchers.

Moderne Rückfalltheorien verstehen die Abstinenzunfähigkeit des Rauchers als Ergebnis einer frustranen Auseinandersetzung des Rauchers mit einer individuellen Versuchungssituation unter dem Einfluss seiner Erfahrungen und Fertigkeiten, sozialer Interaktionen, seiner momentanen biologischen und innerpsychischen Situation inklusive der Entzugssymptomatik (Batra 2000a).

Diese mehrschichtige Vorstellung von der Abhängigkeit des Rauchers soll die Wichtigkeit einer ausgewogenen und mehrdimensionalen Tabakentwöhnungstherapie unterstreichen.

Eine Therapie sollte sowohl die körperliche als auch die psychische Abhängigkeit berücksichtigen und sowohl akut- als auch langwirksame Therapieelemente beinhalten (IV).

Die Kombination einer medikamentösen und einer psychotherapeutischen Maßnahme erbringt die höchste Effektivität (Ia, Fiore et al. 2000).

Psychotherapie bei der Tabakentwöhnung

Das Ziel der Tabakentwöhnung ist die kontinuierliche, dauerhafte Abstinenz des Rauchers.

Moderne Rückfalltheorien verstehen die Abstinenzunfähigkeit des Rauchers als Ergebnis einer frustranen Auseinandersetzung des Rauchers mit einer individuellen Versuchungssituation unter dem Einfluss seiner Erfahrungen und Fertigkeiten, sozialer Interaktionen, seiner momentanen biologischen und innerpsychischen Situation inklusive der Entzugssymptomatik (Batra 2000a).

Diese mehrschichtige Vorstellung von der Abhängigkeit des Rauchers soll die Wichtigkeit einer ausgewogenen und mehrdimensionalen Tabakentwöhnungstherapie unterstreichen.

Eine Therapie sollte sowohl die körperliche als auch die psychische Abhängigkeit berücksichtigen und sowohl akut- als auch langwirksame Therapieelemente beinhalten (IV).

Die Kombination einer medikamentösen und einer psychotherapeutischen Maßnahme erbringt die höchste Effektivität (Ia, Fiore et al. 2000).

Endpunkt: Nikotinkarenz

Die ausgesprochene Ergebnisfokussierung auf die Nikotinkarenz ist Grundlage der Leitlinienzielsetzung zur Tabakentwöhnung.

Damit wird darauf verzichtet den Endpunkt auf die Therapie der zugrundeliegenden Erkrankung zu lenken.

Endpunkt: Nikotinkarenz

Die Frage nach der Veränderung der Suchterkrankung gehört bislang nicht zur Beurteilung des Therapieerfolges.

Ist ein suchtkranker Nichtraucher wirklich gesünder, als ein suchtkranker Raucher?

Was geschieht mit dem Suchtkranken ohne sein Suchtmedium?

Sucht: verdrängte Konflikte

Definition: Sucht ist das unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen eines Individuums.

Jede Sucht entsteht über den Prozess: Erfahrung - Wiederholung - Gewöhnung (Missbrauch). Sucht = Unfreiheit, „Sucht“ ist die psychische Abhängigkeit von einer Substanz oder einer Verhaltensweise, die sich außerdem bei Absetzen des Suchtmittels körperlich durch Entzugssymptome äußern kann. Ihr liegt ein Verdrängungsprozess im Umgang mit Konflikten zugrunde*. Durch den Gebrauch von Suchtmitteln entstehen kurzfristige Scheinlösungen der Konflikte.

*Vogt F. Sucht hat viele Gesichter. Stuttgart, 2000

***„Hinter jeder Sucht versteckt sich ein verdrängter
Konflikt...“****

**... ein Konflikt auf dem Weg zum freien
Menschen**

Der freie Mensch

Ich bin ein freier Mensch!

Ich will unter keinen Umständen ein Allerweltsmensch sein.

Ich habe ein Recht darauf aus dem Rahmen zu fallen, wenn ich es kann.

**Ich wünsche mir Chancen, nicht Sicherheiten, ich will dem Risiko
begegnen, mich nach etwas sehnen und es verwirklichen, Schiffbruch
erleiden und Erfolg haben.**

**Ich habe gelernt selbst für mich zu handeln, der Welt gerade ins Gesicht zu
sehen und zu bekennen, dies ist mein Werk.**

Das alles ist gemeint, wenn wir sagen:

Ich bin ein freier Mensch.

Albert Schweizer

Sekundärer Endpunkt: Suchttherapie

Sowohl der Weg in die Abhängigkeit hinein, als auch der Weg heraus sind ein Entwicklungsprozess, der nicht von heute auf morgen geschieht. Sucht = Krankheit Sucht ist in erster Linie eine Krankheit und bedarf ebenso einer Behandlung wie jede andere Erkrankung auch.

Leitlinie ‚Tabakentwöhnung‘ der Dt. Ges. f. Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht) und der Dt. Ges. f. Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) AWMF, 2004, Batra et al

In dem Achtsamkeitsbasierten Konzept wird als sekundärer Endpunkt die Therapie der Suchterkrankung (Missbrauch, Abhängigkeit) hinzugefügt. Damit wird auch der primäre Endpunkt der Therapie verändert.

Es wird, in fünf Übungsschritten, eine strukturierte Aufmerksamkeitslenkung auf Kernthemen der Suchtentstehung angeboten.

Das duale Konzept der Tabakentwöhnung: Verhaltenstherapie und Medikamente

Verhaltenstherapie

Aufmerksamkeitsübungen
Entscheidungsübungen
Inneren Dialog
Rezidivprophylaxe

6 Wochen:
erarbeitet und einüben

Medikamentöse Therapie

Nikotinersatz (Nicotiell)
Bupropion (Zyban®)
Vareniclin(Champix®)
Andere

12 Wochen
ab dem Rauchstop

Das trigonale Konzept der Tabakentwöhnung:

Achtsamkeitstraining

Denken
Wollen
Emotionale Balance
Emotionale Reflektion
Emotionale Steuerung

alle Wochen
ab Therapiebeginn

Verhaltenstherapie

Aufmerksamkeitsübungen
Entscheidungsübungen
Inneren Dialog
Rezidivprophylaxe
neue Verhaltensfähigkeiten

6 Wochen:
erarbeiteten und einüben

Medik. Therapie

Nikotinersatz (Nicotell)
Bupropion (Zyban®)
Vareniclin(Champix®)
Homöopathika
Anthroposophika

12 Wochen
ab dem Rauchstop

Methode: ‚Achtsamkeit‘

Therapie durch Achtsamkeit:

Nach der Definition von Jon Kabat-Zinn ist die ursprünglich aus dem buddhistischen Kulturkreis stammende innere Haltung, *„eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, wobei die Aufmerksamkeit absichtsvoll und nicht-wertend auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet“* ist.

Instrument: ‚Nebenübungen‘

Die von Rudolf Steiner empfohlene Vorbereitung zum spirituellen Schulungsweg der Anthroposophie entspricht der Achtsamkeit.

Diese fanden wir in Gestalt der so genannten „Nebenübungen“, die Steiner als Basisübungen zur Stabilisierung der inneren Gesundheit einführt.

Hypothese

Durch die achtsamkeitsbasierten Übungen während der Tabakentwöhnungstherapie ‚Zukunft Rauch-frei‘ streben wir an, mehr als es in der dualen Therapie möglich ist, die Suchtkonstitution der Betroffenen in einen Veränderungsprozess zu überführen.

Hypothese

Die Veränderungen in der Suchtkonstitution schaffen eine größere Zufriedenheit und lassen darüber hinaus eine langfristige Erfolgssicherheit der Nikotinkarenz erwarten

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

Praktische Umsetzung

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 sind.

5 Übungen

Diese Übungen fokussieren folgende Bereiche

Nebenübungen (Steiner*)

1. Gedankentreue
2. Willenskraft
3. Gelassenheit
4. Unbefangenheit
5. Positivität

Achtsamkeitstraining

Denken
Wollen
Emotionale Balance
Emotionale Reflektion
Emotionale Steuerung

In der Therapie fokussieren wir auf diese Eigenschaften durch einzelne Übungsaufgaben, die die betroffenen nur wenige Minuten am Tag durchführen.

Erüben von Achtsamkeit

Achtsamkeitstraining

Denken

Wollen

Emotionale Balance

Emotionale Reflektion

Emotionale Steuerung

alle Wochen

ab Therapiebeginn

Persönlichkeitsentwicklung

- Ordnung zwischen assoziativen und selbstgeführtem Gedanken
- Beziehung von Vorstellung und Handlung
- Fähigkeit die eigene Emotionalität zu Beeinflussen. (Gelassenheit)
- Fähigkeit Vorurteile zu Reflektieren und sich davon frei zu machen. (Unbefangenheit)
- Selbstwirksamkeit gegen den ‚inneren Zweifler‘ aktivieren. Positivität

Suchtbegrenzung versus Suchtüberwindung

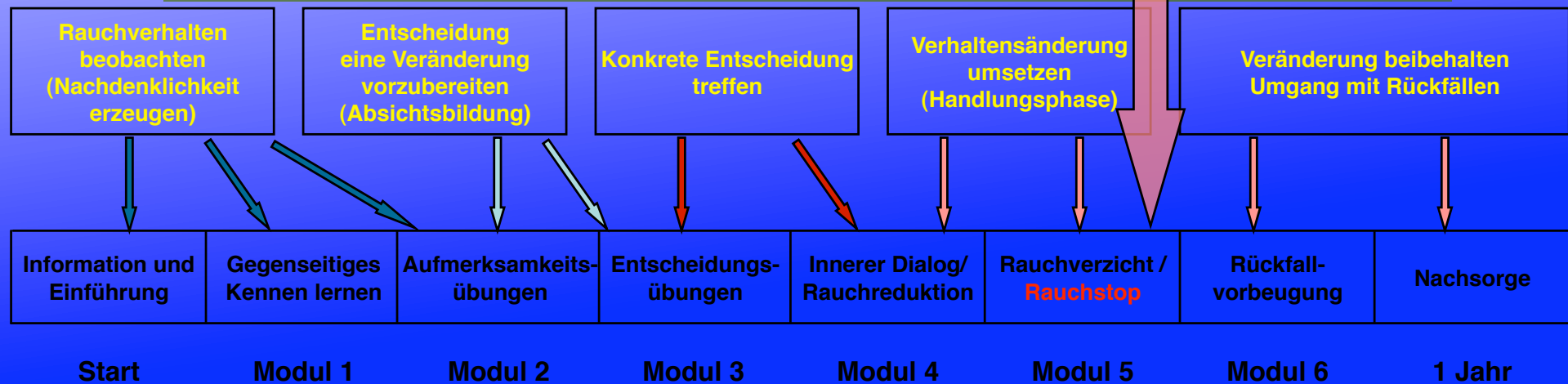
Die Übungen berühren überraschend häufig die innerseelischen Prozesse, die zwischen Abhängigkeit der Zigarette und innerer Freiheit trennen.

Es wird die Entwöhnungstherapie neben der Tabakentwöhnung auch zu einem Entwicklungsweg aus der Suchterkrankung.

Zukunft Rauch-frei Therapiemodule im Überblick

Medikamentöse Stabilisierung 12 Wochen

Verhaltenstraining



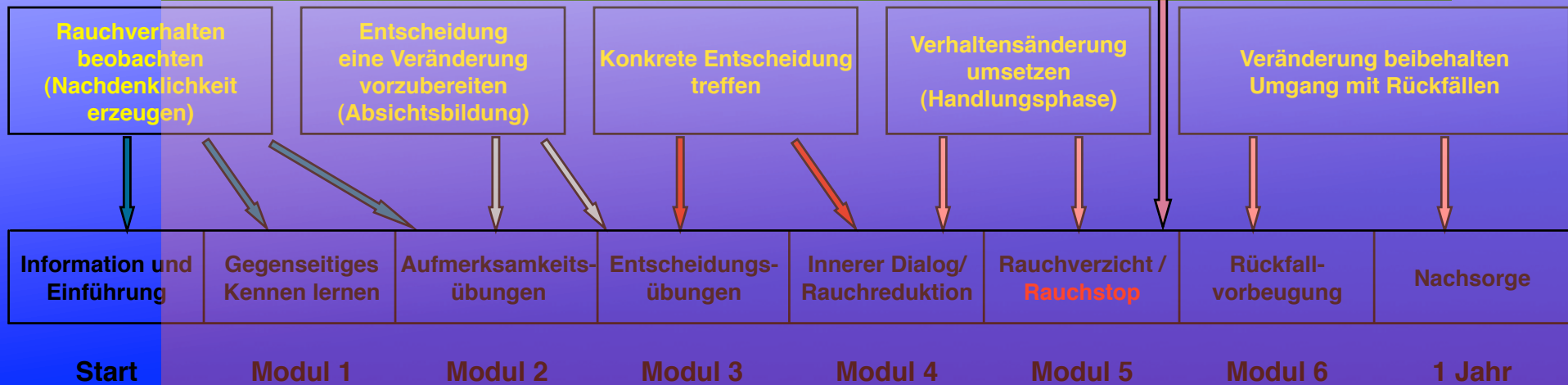
Gedankenkonstanz Willenskonstanz Emotionale Balance Emotionale Reflektion Emotionale Steuerung

Achtsamkeitstraining

Zukunft Rauch-frei Therapiemodule im Überblick

Medikamentöse Stabilisierung 12 Wochen

Verhaltenstraining



Gedankenkonstanz Willenskonstanz Emotionale Balance Emotionale Reflektion Emotionale Steuerung

Achtsamkeitstraining

Zusammenfassung

1. Eine Erweiterung der Entwöhnungstherapie ist bei der Tabakentwöhnung durch ein Achtsamkeitstraining nach Übungen aus dem Schulungsweg von Rudolf Steiner möglich.
2. Die bisherigen Erfahrungen versprechen ein erweitertes Ergebnisspektrum in der Tabakentwöhnungstherapie. Sie gehen damit über die alleinige Zielsetzung der Nikotinkarenz hinaus.
3. In wiefern dieses Therapiemodul bessere Langzeiterfolge auch der Nikotinkarenz ermöglicht, und wie der Einfluss dieser Therapie auf die Suchterkrankung des betroffenen messbar ist, müssen zukünftige Untersuchungen zeigen.