Rezensionen von Buchtips.net

Ulrike Juchmann: Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-621-28735-7 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	39,95 Euro (Stand: 22. August 2025)

Kombinationstherapie für langfristig Erkrankte

Mundfull Based Cognitive Therapy hat sich in den letzten Jahren als Kombination vor allem der "Achtsankeits-Haltung" und der "Kognitiven Verhaltenstherapie" entwickelt und nutzt Elemente dieser beiden und verschiedener anderer Ansätze einer Therapiekombination, die vor allem bei Langzeit- oder chronisch an Depressionen und Angststörungen erkrankten Menschen.

Ulrike Juchmann legt nun mit diesem Werk eine sorgfältig aufgearbeitete, sehr strukturierte und umfassende Betrachtung dieser Form Achtsamkeitsbasierter Psychotherapie vor, die dem Leser Schritt für Schritt die Methode erläutert, durch Praxisbeispiele veranschaulicht, worum es geht und wie es wirkt und ebenfalls stellt Juchmann dem im Bereich arbeitenden umgehend Instrumente auch für die praktische Arbeit zur Verfügung.

Umfangreiches Material zum Einüben stellt das Werk zudem noch im Online-Bereich zur Verfügung, so dass am Ende ein vollwertiges "Programm" vorliegt, das nicht nur den theoretischen Teil der Methode abdeckt.
In der Struktur stellt Juchmann zunächst achtsamkeitsbasierte Konzepte in der Breite sehr verständlich vor mitsamt einer klaren Erläuterung der Funktion von Gewohnheits- und Musterbildungen, bevor erweiternd die Abläufe von MBSR Programmen erläutert wird.

So vorbereitet stellt Juchmann ab dem dritten Hauptteil das "Eigentliche", die "MBCT" in den Mittelpunkt der Darstellungen. Wie Achtsamkeit Stress reduziert per se bereits, wie durch Elemente der KVT Muster und Strukturen erkennbare werden und einer Bearbeitung dann zugeführt werden können, die sich mit dem emotionalen Prozess der Stressreduzierung ergänzen und dieser Reduzierung für den Verstand nachvollziehbare Verstärkungen zur Seite stellt.

Was sich im Folgenden auf die Körperachtsamkeit stark erweitert und, neben dem "Atemraum" als grundlegendes Instrument, weitere Übungen und Methoden vor Augen gelegt, den Weg in die "Beruhigung" zu flankieren und zu stärken.

Wobei das Ziel all der Instrumente und neu zu erwerbenden emotionalen und kognitiven Haltungen die Herstellung einer Möglichkeit betrifft, Herausforderungen und belastenden Situationen mit einer veränderten, konstruktiven Perspektive gegenübertreten zu können. Die Sicherung der "stählenden Zustände" ist dann das Thema der letzten Teile des Werks.

"Aus einer neuen, präsenten, erforschenden und freundlichen Haltung heraus wird der Umgang mit herausfordernden Gefühlen und Gedanken konstruktiver".

Überzeugend legt Juchmann somit eine fundierte Darstellung von Zielen, Methoden und Instrumenten der MBCT vor, die den Leser umgehend motivieren, Elemente in die eigene Praxis zu übernehmen und die dahinterstehende Haltung sich selbst und seinen Klienten zu vermitteln.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[12. April 2021]