

„MINDFULNESS“ ALS BEHANDLUNGS- UND PRÄVENTIONSSTRATEGIE BEI BORDERLINE- PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN

Hans Gunia

*Psychologische Praxis
Darmstadt*

ZUSAMMENFASSUNG: Im vorliegenden Artikel wird die Dialektisch behaviorale Therapie (DBT) nach M. Linehan dargestellt. Das Zusammenwirken der verschiedenen Therapiebausteine wird beschrieben. Die besondere Bedeutung von Achtsamkeitsstrategien in der DBT wird besprochen. Zum Schluss werden die empirischen Befunde zusammenfassend dargestellt und die ‚Dosis‘ von ‚Mindfulness‘ diskutiert.

EINLEITUNG

Ich möchte über Achtsamkeit als Strategie der Rückfallprophylaxe bei Borderline-Persönlichkeitstörungen berichten.

Die Prävalenz der BPS wird in den USA mit 1.0 bis 1.8 % angegeben. Auffallend ist eine hohe Suizidrate von 5-10% innerhalb von 15 Jahren und eine Selbstverletzungsrate von 69-80% (zusammenfassend etwa Jerschke et al., 1998). Jerschke et al. (1998) fanden in

Anschrift des Autors: Hans Gunia, Psychologische Praxis, Heidelberger Landstr.
171, 64297 Darmstadt

© 2006 Dieter Schwartz