

In Berührung mit dem Leben sein. Achtsamkeit und ihre Bedeutung für die psychische Gesundheit

Prof. Dr. phil. Yuka Maya Nakamura
Pädagogische Hochschule Zürich

Schweizer Heilpädagogik-Kongress 2011
31.8. bis 2.9.2011

Übersicht

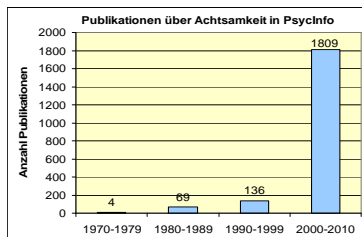
Achtsamkeit

- Achtsamkeitsbasierte Verfahren
- Was ist Achtsamkeit

Wirkungen von Achtsamkeit auf die Gesundheit: Überblick über Forschungsbefunde

Achtsamkeit – Karriere eines Begriffs

Seit 10 Jahren stark anwachsende Forschung zu Achtsamkeit und ihren Wirkungen auf die psychische Gesundheit.



Stand: 28.7.2010

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

- ❖ Erstes achtsamkeitsbasiertes Training im westlichen Kontext
- ❖ 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn u.a. entwickelt.
- ❖ Hintergrund: Vipassana- und Zen-Meditation, Yoga
- ❖ Programm für Menschen mit chron. Schmerzen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, AIDS.. als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung.
- ❖ Im gleichen Jahr Gründung der Stress-Reduction-Clinic an der Universität Massachusetts.



Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Aufbau des Acht-Wochen-Kurses

- ❖ Acht Sitzungen à 2.5 bis 3 Stunden
- ❖ Zusätzlich Ganzttag nach Woche 6.
- ❖ Formelle Achtsamkeitsübungen: Body Scan, Sitzmeditation, achtsame Bewegung (Yoga)
- ❖ Informelle Übung: Achtsamkeit im Alltag
- ❖ Tägliche Übungspraxis zwischen Terminen
- ❖ Thematische Schwerpunkte



Achtsamkeitsbasierte Verfahren

In den letzten Jahren starke Zunahme von weiteren achtsamkeitsbasierten Methoden in der Psychotherapie, Beratung und Prävention:

- ❖ **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** (Kabat-Zinn, 1990): Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- ❖ **Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)** (Segal, Williams, Teasdale, 2001): Rückfallprophylaxe für Personen mit Depressionen
- ❖ **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)** (Hayes et al., 1999): Psychotherapeutische Methode
- ❖ **Dialectical Behavior Therapy (DBT)** (Linehan, 1993): Behandlung von Borderline-Störungen

Achtsamkeitsbasierte Verfahren

- + Laufend weitere Neuentwicklungen (Trainings für Menschen mit Angststörungen, ADHS, Schlafstörungen, Suchtproblemen etc.)



Im pädagogischen Bereich erste Interventionen in Schulen (Kaiser Greenland (USA), Kaltwasser (D), Simma (A), Nakamura (CH).

Was ist Achtsamkeit?

Begriff stammt aus dem Buddhismus, ist ein zentraler Aspekt der meditativen Übung (Pali: Sati, Sanskrit: Smriti).



Grundidee: Leiden entsteht, weil unsere Wahrnehmung getrübt ist.

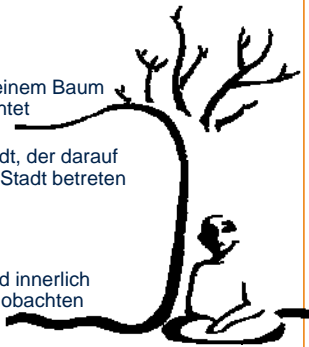
- > Achtsamkeit hilft, klarer zu erkennen.
- > Achtsamkeitstraining fördert die Entfaltung von Weisheit und Mitgefühl.
- > Achtsamkeit als erster Erleuchtungsfaktor

Was ist Achtsamkeit?

Klassische Analogien :

- Hirte, der – entspannt unter einem Baum sitzend - seine Kühe beobachtet (Analayo, 2003).
- Wächter am Tor zu einer Stadt, der darauf achtet, welche Personen die Stadt betreten (ebd.).

-> Achtsamkeit als ein ruhiges und innerlich abgelöstes Überschaun und Beobachten der eigenen Erfahrung (ebd.).



Was ist Achtsamkeit?

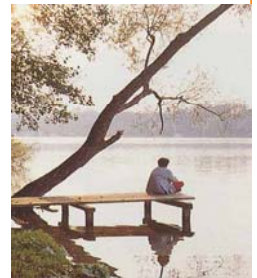
Aufmerksam sein

auf den gegenwärtigen Moment,

absichtsvoll und

nicht-bewertend.

(Kabat-Zinn, 1990)



Was ist Achtsamkeit?

Wissenschaftliche Definitionen:

- ❖ Achtsamkeit als ein unmittelbares, gelassenes, nicht-wertendes und kontinuierliches Gewahrsein der körperlichen, emotionalen und geistigen Prozesse von Moment zu Moment (Grossman et al., 2004).
- ❖ Achtsamkeit als eine rezeptive Aufmerksamkeit auf und ein Gewahrsein der aktuellen Ereignisse und Erfahrungen (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

Grundideen von achtsamkeitsbasierten Verfahren

- ❖ Achtsamkeit als *universelle menschliche Fähigkeit, die trainierbar ist.*
- ❖ *Keine religiösen Grundannahmen* oder Verpflichtungen
- ❖ Achtsamkeit mildert die Auswirkungen von Belastungen und hilft, *konstruktiver damit umzugehen.*
- ❖ TeilnehmerInnen lernen ‚Werkzeuge‘, um Achtsamkeit zu üben und dadurch das eigene Wohlbefinden zu fördern. Dadurch wird ihre *Selbstverantwortung* unterstützt.

Wirkungen von Achtsamkeitstrainings

- ❖ Psychische Gesundheit
- ❖ Physisches Befinden
- ❖ Emotionsregulation
- ❖ Handlungsregulation
- ❖ Soziale Fähigkeiten
- ❖ Physiologische Wirkungen
- ❖ Strukturelle und funktionelle Wirkungen auf das Gehirn

Metaanalysen zu den Wirkungen von MBSR / MBCT auf die physische und psychische Gesundheit

- ❖ Grossman et al., 2004: 20 Studien über MBSR: Verbesserungen bezüglich **mentaler Gesundheit** (psych. Wohlbefinden, Depression, Angst, Schlaf, Lebensqualität, aff. Schmerzempfindung) und **physischer Gesundheit** (medizinische Symptome, physische Schmerzen / Einschränkungen, phys. Lebensqualität)

Table 3
Effect of mindfulness training based on a pre-post comparison for mental and physical health variables (k, number of studies; N, number of subjects; d, mean effect size; P value, two-tailed)

Variables	k	N	d	95% CI	P
Mental health	18	894	0.50	0.43–0.56	P < .0001
Physical health	9	566	0.42	0.34–0.50	P < .0001

- ❖ Hofmann et al. 2010: 39 Studien über MBSR / MBCT mit randomisiertem Design zur Wirkung auf Angst / Depression:

- ❖ Effektstärke für Abnahme von Angst (Prä-Post): Hedges's g= 0.63, p<.01.
- ❖ Effektstärke für Abnahme von Depression (Prä-Post) Hedges's g= 0.59, p<.01.
- ❖ Für klinisch auffällige Populationen: Stärkere Effekte, für andere: Schwächere Effekte.

Wirkungen von Achtsamkeit auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden:

- ❖ Speca et al., 2000: **Weniger Depression, Angst, mehr Energie**
- ❖ Brown & Ryan, 2003; Chambers, Lo & Allen, 2008: **Abnahme negativer Stimmung**
- ❖ Ma & Teasdale, 2004: 75 depressive PatientInnen: Deutliche **Abnahme der Rückfallquote in Depression**
- ❖ Goldin, Ramel & Gross, 2009: 16 erwachsene AngstpatientInnen: **Abnahme von sozialer Angst, Depression, Rumination, Zunahme des Selbstwertes**

Wirkungen von Achtsamkeit auf die Emotionsregulation

1. Reduzierte physiologische Reaktivität:

- ❖ Arch & Craske, 2006; Ornter, Kilner & Zelazo, 2007: Reduktion der **physiologischen Reaktivität und schnellere Erholung**.
- ❖ Speca et al., 2000: Abnahme der **emotionalen Irritierbarkeit**
- ❖ Herwig, Kaffenberger, Jäncke & Brühl, 2010: Achtsame Selbstwahrnehmung von Gefühlen reduziert die Aktivierung der linksseitigen Amygdala

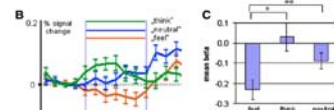


Fig. 3: A-C. Activations in amygdala with time courses and graph of beta weights. A. Fixed effects GLM of the contrast 'stress' < 'neutral' with separate subject predictors in the amygdala. B. Beta weights with error and standard error bars. C. Beta weights for the contrast 'stress' < 'neutral' with separate subject predictors in the amygdala. *p < 0.000001, **p < 0.000001, ***p < 0.000001.

Wirkungen von Achtsamkeit auf die Emotionsregulation

2. Gesundere Emotionsregulationsstrategien

- ❖ Hayes & Feldman, 2004: Weniger Verdrängung, weniger Rumination, weniger Übergeneralisierung, mehr Klarheit, schnellere Erholung, höhere kognitive Flexibilität, gr. Bemühen um ein Verständnis der Ursachen, ohne sich in den Gedanken darüber zu verlieren)
- ❖ Shapiro et al., 2006: A. führt zu weniger Rumination und weniger ungünstigen Verhaltensgewohnheiten (Vermeidungsverhalten, Suchtverhalten etc.)
- ❖ Jimenez et al., 2010: Achtsamkeitstraining erhöht emotionale Selbstwirksamkeit.

Wirkungen von Achtsamkeit auf die Handlungsregulation

- ❖ Chambers et al., 2008, Tang et al., 2007: Förderung der **Aufmerksamkeitssteuerung und Konzentrationsfähigkeit**
- ❖ Chatzisarantis & Hagger, 2007: Verbesserte Umsetzung von **Intentionen in Handlungen**
- ❖ Singh et al., 2007a, Singh et al., 2007b: **Reduktion von Aggressivität**
- ❖ Zylowska et al., 2008: Verbesserte **Aufmerksamkeit** bei Jugendlichen mit ADHS
- ❖ Napoli, Krech und Holley, 2005: 24-Wochen-Programm bei PrimarschülerInnen führte zu **Verbesserungen der Aufmerksamkeit und der sozialen Fertigkeiten** und zu einer **Abnahme der Ängstlichkeit**.
- ❖ Flook, Smalley, Kitil, Galla, Kaiser-Greenland, Locke, Ishijima & Kasari, 2010: Acht-Wochen-Intervention bei Zweit- und Drittklässlern: **Verbesserungen in der exekutiven Kontrolle** und in der **Handlungssteuerung**.



Wirkungen von Achtsamkeit auf soziale Fähigkeiten und Beziehungen

- ❖ Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998: Zunahme von **Empathie** durch MBSR
- ❖ Grepmair & Nickel, 2007: Höherer **Therapieerfolg** bei PsychotherapeutInnen mit Achtsamkeitspraxis
- ❖ Brown, Ryan & Creswell, 2007: Dispositionelle Achtsamkeit korreliert mit höherer **Beziehungszufriedenheit**.
- ❖ Carson et al., 2006: Verbesserungen bezüglich **Akzeptanz des Partners**, täglicher Beziehungsstress, tägliches Beziehungsglück, Beziehungszufriedenheit aufgrund einer Intervention.
- ❖ Singh et al., 2004, 2006, 2007: Verbesserungen von **Wohlbefinden, Aggressivität, Lernfortschritten** bei Menschen mit Behinderungen aufgrund einer Intervention bei den BetreuerInnen.

Singh et al., 2004:
Achtsamkeitstraining für die BetreuerInnen führte zu einer Zunahme der Glücksausserungen bei behinderten Menschen

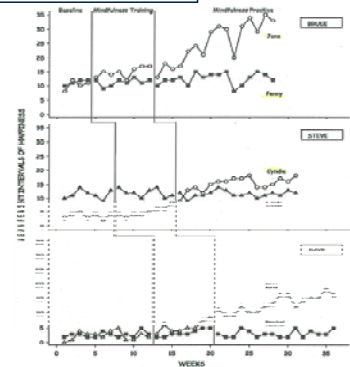


Fig. 1. Mean percent intervals of happiness across the three participants when interacting with blind (Brian, Steve, and Lucas) and sighted (Betsy, Kelly, and Rachel) congenitally.

Wirkungen von Achtsamkeit auf die physische Gesundheit

- Kabat-Zinn, 1982: Abnahme **chronischer Schmerzen** nach 8-Wo-MBSR-Kurs
- Massion et al., 1995: Zunahme der **Melatonin-Produktion**
- Kabat-Zinn et al., 1998: Beschleunigte Verbesserung des Hautbilds bei **Psoriasis**-PatientInnen (nur Audio-Anleitungen während Phototherapie / Photochemotherapie)
- Davidson et al., 2003: Verbesserung des **Immunsystems** (T-Lymphozyten) und Zunahme der linksseitigen anterioren Aktivierung
- Fang et al., 2010: Verbesserte **Immunabwehr** (erhöhte Aktivität von natürlichen Killerzellen) nach 8-Wo-MBSR-Kurs bei jenen, deren Wohlbefinden zugenommen hatte.
- Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz & Kesper, 2007: 8-Wochen-Kurs für **Fibromyalgie-PatientInnen**. Deutliche Verbesserungen noch drei Jahre später nachweisbar (Schmerz, somatische Symptome, Depression, Lebensqualität).

Wirkungen von Achtsamkeit auf die Struktur und Funktion des Gehirns

- ❖ Erhöhte linksseitige anteriore Aktivierung (Davidson et al., 2003).
- ❖ Verkleinerung der Amygdala (Hölzel et al., 2010)
- ❖ Zunahme der Dichte der grauen und weissen Substanz im Gehirn in Bereichen, die mit Lernen, Gedächtnis, Emotionsregulation, Perspektivenwechsel und selbstbezogener Informationsverarbeitung zu tun haben (Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard & Lazar, 2011).
- ❖ Verbesserungen der Aufmerksamkeit (Chambers, Lo & Allen, 2008; Jha, Krompinger & Baime, 2007; Tang et al., 2007; Anderson, Lau, Segal & Bishop, 2007; Slagter et al., 2007; Arch & Craske, 2006)

Wie wirkt Achtsamkeit? Wirkmechanismen

- Nicht-bewertende Aufmerksamkeit
 - Nicht-Streben, Akzeptanz
 - Dis-Identifikation: Ich bin nicht meine Gedanken / Gefühle.
 - Einsicht in die Vergänglichkeit und Relativität von Gedanken / Gefühlen -> Gelassenheit
 - Reduktion der physiologischen Reaktivität
 - Bessere Selbststeuerung und Flexibilität
 - Höhere Selbstkongruenz
- > **Achtsamkeit als Schlüsselfaktor für psychische Gesundheit und Resilienz.**

Fazit

- ❖ Achtsamkeit wirkt günstig auf Gesundheit, Verhalten und Erleben von Menschen.
- ❖ Nach wie vor grosse Fragen bezüglich
 - ❖ Konzeptualisierung von Bewusstsein, Achtsamkeit etc.
 - ❖ Operationalisierung von Achtsamkeit
 - ❖ Interaktion von Achtsamkeit mit anderen psychischen Fertigkeiten (z.B. Konzentration, Mitgefühl)
- ❖ Offene Fragen hinsichtlich Achtsamkeitstrainings für spezifische Gruppen: Kinder, Menschen mit verschiedenen Krankheitsbildern / Verhaltensauffälligkeiten..

Mindfulness meditation is not simply a method that one encounters for a brief time at a professional seminar and then passes on to others for use as needed when they find themselves tense or stressed. It is a way of being that takes ongoing effort to develop and refine, in T.S. Eliot's apt phrase, „A condition of complete simplicity / (costing not less than everything“.

It is both the work of a lifetime and, paradoxically, the work of no time at all – because its field is always this present moment in its fullness.

(Kabat-Zinn, 2003)

Literatur

- Anlayo (2004). Satipatthana: The Direct Path to Realization. Windhorse Publications.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1849-1858.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Chambers, R. H., Gullone, E., Allen, N.B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Fang, C.Y., Reibel, D.K., Longacre, M.L., Rosenzweig, S., Campbell, D.E., Douglas, S.D. (2010). Enhanced psychosocial well-being following participation in a mindfulness-based stress reduction program is associated with increased natural killer cell activity. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Vol.16(5), pp. 531-538.
- Grepmaier L., Nickel, M. (2007). Achtsamkeit des Psychotherapeuten. Berlin: Springer.
- Goldin, P., Ramel, W., Gross, J. (2009). Mindfulness Meditation Training and Self-Referential Processing in Social Anxiety Disorder: Behavioral and Neural Effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23, 242-257.

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Grossman, P. (2004). Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften. In T. Heidenreich & J. Michalak (Eds.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (pp. 107-138). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Hanh, T. N. (1991). Ich pflanze ein Lächeln. Der Weg der Achtsamkeit. München: Goldmann.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262.
- Herwig U, Kaffenberger T, Jäncke L, Brühl AB (2010). Self-related awareness and emotion regulation. *Neuroimage* 50:734-741
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., Oh, D. (2010). The effect of Mindfulness-Based Therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645-50.
- Kabat-Zinn, J. (1998). Im Alltag Ruhe finden. Freiburg: Herder.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M.J., Cropley, T.G., Hosmer D. & Bernhard, J.D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine* 60, 625-623.

- Kabat-Zinn, J. (2006). *Gesund durch Meditation*. Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch Verlag.
- *Kabat-Zinn, J. & Seifarth, R. (1999). *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit* [Audiobook mit CD]. Freiburg: Arbor Verlag.
- Ma, S.H., Teasdale, J.D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *J Consult Clin Psychol*.72, 31-40.
- Ortner, C., Kilner, S., Zelazo, P.D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31, 271-283.
- Petermann, F., & Wiedebusch, S. (2003). *Emotionale Kompetenz bei Kindern*. Göttingen: Hogrefe.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2001). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.
- Singh, N.N., Lancioni, G.E., Winton, A.S.W., Curtis, W.J., Wahler, R.G., Sabaawi, M., Singh, J., & McAleavey, K. (2006). Mindful staff increase learning and reduce aggression by adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 27, 545-558.
- Singh N.N., Lancioni G.E., Winton A. S.W., Wahler R.G., Singh J., Sage M. (2004). Mindful caregiving increases happiness among individuals with profound multiple disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 25, 207-218.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.

- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62, 613-622.
- Teasdale, J. D., Moore, R., G., Hayhurst, H., Pope, M., & Williams, S. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., McKee, L. G., & Zvolensky, M. J. (2010). Incremental validity of mindfulness skills in relation to emotional dysregulation among a young adult community sample. *Cognitive Behavior Therapy*.
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J.-L., Horton, N. L., Hale, T. S., et al. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737-746.

Yuka Nakamura, Prof. Dr. phil., MBSR-Lehrerin
Pädagogische Hochschule Zürich
yuka.nakamura@phzh.ch

Für Angebote im Bereich Achtsamkeit

Zentrum für Achtsamkeit Schweiz, CFM:
www.centerformindfulness.ch

Schweizerischer MBSR-Verband
<http://www.mbsr-verband.ch/>