

ACHTSAMKEIT

Willkommen im Jetzt!

Ungünstiges Verhalten ändern, Gedanken und Gefühle neu justieren – das bezweckt Psychotherapie üblicherweise. Anders achtsamkeitsbasierte Verfahren: Sie sollen Menschen helfen, den Moment zu akzeptieren, wie er ist. Denn das kann Stress, Depressionen und Schmerzen lindern.

VON STEVE AYAN

FOTOS: STEFANIE SCHMITT

Nach der zweiten Maß war meine Achtsamkeit passee. Dirndl, Bier und lautes Rumtata unterbanden jeden Kontakt zum Körper, jedes Horchen auf den eigenen Atem. Tief über den Krug gebeugt, redete ich stattdessen auf mein Gegenüber ein.

Was ich zu erzählen hatte, wirkte eher deplatziert inmitten dieser Gaudi. Egal, es musste raus: Bevor ich an diesem Abend auf der »Wiesn« gelandet war, hatte ich gut sieben Stunden meditiert. Dabei hatte ich noch nie ernsthaft meditiert. Jetzt fühlte ich mich wie geladen.

Der große Seminarraum im Münchner Centrum für integrative Psychotherapie (CiP). Hier versammeln sich an diesem Morgen außer mir 18 Novizen – 17 Frauen und ein Mann. Im Rahmen einer Fortbildung für Therapeuten und Heilpraktiker wollen sie die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis kennen lernen. Denn wer sie seinen Patienten nahebringen will, so die Leiterin Petra Meibert, müsse sich erst einmal selbst darin üben.

In der Mitte des Raums liegen rund um eine Sonnenblume eine Menge Postkarten auf dem Dielenboden verstreut. Statt der üblichen Begrüßungsrunde soll jeder Teilnehmer ein Motiv auswählen, das seine momentane Stimmung wiedergibt. Ich entscheide mich für eine An-

sicht von Siena, weil ich früher viel in Italien unterwegs war und mir gerade ein bisschen wie im Urlaub vorkomme. Andere beliebte Motive sind ein wogendes Meer, Blüten und ein Schaukelstuhl im Sonnenschein.

DEM KÖRPER »NACHSPÜREN«

Wenig später liegen wir rücklings ausgestreckt auf den mitgebrachten Decken und durchwandern im Geist unseren Körper. Body Scan heißt diese erste Basisübung. Von Meiberts Stimme geleitet, zieht der Aufmerksamkeitsfokus allmählich von den Füßen über Beine, Rumpf und Arme hinauf zum Scheitel. Wie fühlt sich das an, so ein Fuß? Was passiert da im Bauch? Ein Zucken, ein Gurgeln, ein Rauschen. Das Rumoren der Organe.

So weit komme ich konzentrationsmäßig noch mit, von einzelnen Müdigkeitsattacken abgesehen. Aber schon bei der folgenden Sitzmeditation stoße ich an meine Grenzen. »Dein Atem ist ein Anker, der dich immer wieder ins Hier und Jetzt zurückholt«, sagt die Kursleiterin mit weichem Timbre. »Jedes Einatmen ist ein neuer Anfang und jedes Ausatmen ist ein Loslassen.« Kaum setzt die Stimme ein paar Sekunden aus, driften meine Gedanken ab.

Ein unwiderstehlicher Sog aus Bildern, Erinnerungen und Gedanken. Soll ich in der Mittagspause nach Hause fah-

ren oder hier in der Nähe etwas essen? Wo hab ich eigentlich mein Portmonee hingetan? Ich war überall, nur nicht hier bei mir, in diesem Moment. »Wo ist deine Aufmerksamkeit jetzt?« Oje – ertappt! »Konzentriere dich auf deinen Atem. Der Atem ist ein Anker, der dich immer wieder ins Hier und Jetzt zurückholt.«

Petra Meibert, Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Lünen bei Dortmund, unterrichtet seit 2002 das gesundheitsfördernde Meditieren. Als Dozentin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung bietet sie neuerdings auch Fortbildungen für Therapeuten an, die solche Übungen in ihre Arbeit integrieren wollen. Über mangelnde Nachfrage kann sie sich nicht beklagen.

Denn »Heilmeditation« ist in – und wird immer öfter auch ohne den spirituellen Überbau von Karma und Wiedergeburt betrieben. Nachdem westliche Schulmediziner es lange als esoterisch ablehnten, boomen inzwischen die therapeutischen Ansätze, die Achtsamkeitsübungen gegen eine Reihe psychischer und psychosomatischer Probleme einzusetzen: Stress, Schmerzen, Depressio- ▶

STILL GESTANDEN

Aus dem Trubel des Alltags aussteigen und sich selbst bewusst, aber wertfrei wahrnehmen – das bedeutet »Achtsamkeit«.



ACHTSAMKEIT

▷ nen, Nikotinsucht, sogar Persönlichkeitsstörungen.

Den ersten Schritt in diese Richtung unternahm Ende der 1970er der amerikanische Biologe und Mediziner Jon Kabat-Zinn (siehe Artikel ab S. 47). Nicht äußere Umstände und Situationen verursachen Stress, sondern wie wir mit ihnen umgehen, lautet sein Kredo. Auf der Basis eigener Meditationserfahrung entwickelte Kabat-Zinn ein achtwöchiges Entspannungsprogramm. Der Teilnehmer soll dabei lernen, »dem Moment seine volle Aufmerksamkeit zu schenken, und zwar ohne zu bewerten«.

Nicht urteilen, in gut oder schlecht einordnen, sondern einfach nur wohlwollend beobachten, was gerade vor sich geht. Die ausgetretenen Pfade des eigenen Denkens und Fühlens verlassen, den »Autopiloten« – eine Lieblingsmetapher von Kabat-Zinn – wenigstens für einen Moment ausschalten. Wem das gelinge, so der Achtsamkeitspionier, der finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Denn die meisten psychischen Belastungen lauerten in den eingeschliffenen, uns kaum bewussten Reaktionsmustern des Alltags. Achtsam im Hier und Jetzt zu sein könne helfen, sie zu durchbre-

chen. Und am Ende dieser »Deautomatisierung« stehe im Idealfall ein Zustand offenen Gewahrseins. Das Nirwana für moderne Menschen.

Dorthin ist es freilich ein weiter Weg. »Viele Menschen können nur kurze Zeit aufmerksam bei einem Objekt verweilen«, erklärt Kursleiterin Meibert. »Ständig spuken uns Gedanken an gestern oder Pläne für morgen durch den Kopf, die uns daran hindern, den Augenblick unvoreingenommen wahrzunehmen. Achtsamkeitstraining heißt deshalb zunächst, die eigene Aufmerksamkeit möglichst gut zu sammeln.«

DAS MEDITIERENDE GEHIRN

UNTERSUCHUNGEN MITTELS BILDGEBENDER VERFAHREN offenbaren in den letzten Jahren, was in den Köpfen von Meditierenden vor sich geht und welchen Aufwand das Gehirn treibt, damit wir einen Zustand tiefer innerer Versenkung erreichen. Zwei entscheidende Leistungen lassen sich dabei gut an der Aktivität einzelner Hirnareale ablesen: Zum einen müssen Meditierende die eigene Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt fokussieren. Diese Aufgabe bewältigt ein im Stirnhirn gelegener Abschnitt des präfrontalen Cortex – kurz DLPFC genannt (siehe unten). Zum anderen müssen dabei störende Umweltreize ausgeblendet werden. Dies besorgt der anteriore cinguläre Cortex (ACC).

Diese Hirnregion ist auch an anderen kognitiven Leistungen beteiligt, etwa wenn Probanden den bekannten Stroop-Test zu bestehen haben: Dabei gilt es, die Farbe von Buchstaben laut zu be-

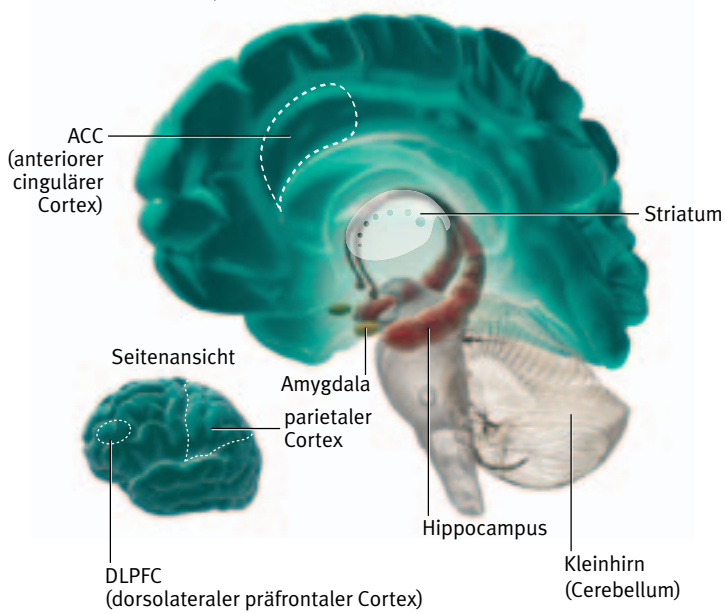
nennen, die auf einem Bildschirm erscheinen – selbst allerdings einen anderen Farbnamen ergeben. Um etwa bei der Einblendung von **ROT** tatsächlich auch »grün« zu lesen – und nicht »rot« –, muss das gelesene Wort ignoriert werden. Das fällt anfangs ziemlich schwer; doch nach einiger Übung blendet der ACC den Störreiz einfach aus.

In einer Studie an der Harvard Medical School aus dem Jahr 2000 entschlüsselte Sara Lazar mittels funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRT) weitere Hirnareale, die beim Meditieren eine Rolle spielen. Außer im präfrontalen und anterioren cingulären Cortex stellte die Forscherin erhöhte Aktivierungen im parietalen Cortex, im Hippocampus sowie im zu den Basalganglien zählenden Streifenkörper (Striatum) fest. Neurowissenschaftler des Massachusetts General Hospital zeigten 2005 zudem, dass regelmäßiges Meditieren auch Veränderungen im Kleinhirn bewirkt – und zwar in jenen Teilen der cerebellaren Rinde, die an Wahrnehmung und emotionalen Prozessen beteiligt sind.

AUCH DIE STUDIENERGEBNISSE VON RICHARD DAVIDSON sorgten in jüngster Zeit für Aufsehen. Der Emotionsforscher von der University of Wisconsin in Madison untersuchte die Hirntätigkeit tibetischer Mönche, während diese meditierten (siehe auch G&G 10/2005, ab S. 12). Ihre neuronalen Aktivitätsmuster deuteten dabei nicht nur (wie zu erwarten) auf einen Zustand intensiver Konzentration hin – Meditation bewirkt offenbar auch in dem für die Handlungskontrolle wichtigen Stirnhirn auffällige Veränderungen.

So zeigten erfahrene Mönche besonders große Aktivität im linken Frontalcortex. Vorher-nachher-Tests mit Meditationsnovizen, die Jon Kabat-Zinns Anti-Stress-Programm absolvierten, bestätigten: Mit zunehmender Dauer wurde das linke Stirnhirn der Probanden im Vergleich zum rechten immer aktiver. Ob diese Verschiebung mit dem berichteten »Wohlfühleffekt« zusammenhängt, ist unter Forschern allerdings umstritten. Eine Reihe von Studien konnte die Theorie vom Glücksbringer in der linken Hirnhälfte jedenfalls nicht bestätigen.

transparente Schnittansicht des Großhirns (grün)



SIGANIM / GEHIRN&GEIST

Die von Kabat-Zinn entwickelte Strategie der Mindfulness-Based Stress Reduction (kurz MBSR) sieht hierfür mehrere »formelle« Übungen vor: den Body Scan, einfache Yoga-Haltungen sowie Sitz- und Gehmeditationen. Mit dem wöchentlichen Gruppenseminar, in dem sie eingeübt werden, ist es jedoch nicht getan; es gilt, zusätzlich täglich bis zu eine Stunde lang allein für sich zu üben.

BEWUSSTER SCHMECKEN

Ganz banale Dinge können zudem Gegenstand »informeller« Übungen werden. Linda Lehrhaupt, Leiterin des deutschen Instituts für Achtsamkeit, berichtet zum Beispiel, wie verblüfft viele Kursteilnehmer sind, wenn sie nichts weiter tun sollen, als aufmerksam eine Rosine zu betrachten. Sie ihren Geschmack auf der Zunge vorzustellen. Sie dann in den Mund zu stecken und die Süße der Frucht möglichst intensiv zu schmecken.

Eine beliebte Hausaufgabe – von jedermann leicht daheim zu erledigen: Führe eine frei gewählte Alltagshandlung möglichst achtsam aus! Sei es Schnürsenkel binden, Haare kämmen oder ein Glas Wasser trinken.

Nicht jedem leuchtet das dahinterstehende Kalkül unmittelbar ein – das gilt auch für Menschen, die bei Psychologen Hilfe suchen. Eine Seminaristin sagt es so: »Viele Patienten erwarten, dass der Therapeut ihre Probleme vom ersten Moment an zu beseitigen versucht. Doch achtsam sein heißt, erst einmal gar nichts zu beseitigen. Es geht darum, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind.« Dass gerade dies psychische Nöte mildern kann, müsse man oft erst vermitteln.

In dieser Offenheit und Abkehr vom notorischen Verändern-Wollen sieht auch der Psychologe Johannes Michalak von der Ruhr-Universität Bochum das Besondere an achtsamkeitsbasierten Verfahren. Gemeinsam mit seinem Kollegen Thomas Heidenreich gab er 2004 einen umfassenden Sammelband zum Thema heraus. Fazit: Offenbar helfen Achtsamkeitsübungen vielen Patienten tatsächlich, ihr Körperempfinden zu schärfen und sich von der Last negativer Gedanken emotional zu lösen.

Die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Verfahren belegten in den vergangenen Jahren übereinstimmend drei große Metastudien. Allerdings hält es einer der Autoren, der Psychiater Scott R. Bishop von der University of Toronto, für »durchaus möglich, dass die Effektivität dieses Ansatzes mehr mit der Art von Menschen zu tun hat, die sich dadurch angezogen fühlt, als mit dem Ansatz selbst«. Um Genaueres sagen zu können, bedarf es dem kanadischen Forscher zufolge verbesserter Studien mit größeren, zufällig ausgewählten Patienten- und Kontrollgruppen. Solche Untersuchungen sind bislang spärlich gesät.

Doch dürfte es andererseits wenig bringen, beliebig herausgepickten Menschen einen Meditationskurs zu verordnen. Achtsamkeit lehrt nicht nur Offenheit – sie setzt sie auch zu einem gewissen Grad voraus. Denn ein Quäntchen Spiritualität schwingt dabei schon mit.

Der Begriff »Achtsamkeit« stammt aus dem Buddhismus: Eine seiner bedeutendsten Schriften, die Satipatthana Sutta, beschreibt die vierfache Ausrichtung der Achtsamkeit (auf Körper, Gefühle, Geist, »Geistobjekte«) und ihre zentrale Rolle bei der Erlangung von Weisheit. Viele Adepten dieser Lehre sehen die achtsame Lebenspraxis heute in Gefahr, zur zweckdienlichen Psychomethode trivialisiert zu werden.

»Achtsamkeit ist keine Mentaltechnik, sondern eine Haltung«, meint auch Petra Meibert. »Das sollte man bei den vielen, heute populären Anwendungen nicht vergessen.« Immerhin scheinen die Berührungspunkte zwischen fernöstlicher Tradition und westlicher Medizin heute geringer denn je, wie auch das rege Interesse des Dalai-Lama für die Neurowissenschaften belegt.

Zwar wissen Forscher über die Vorgänge im meditierenden Gehirn inzwischen recht gut Bescheid (siehe Kasten links). Aber bewirkt regelmäßiges inneres Versenken auch langfristige psychologische Veränderungen? Schließlich zielt die Achtsamkeitspraxis nicht darauf, sich während des Übens besonders gut zu fühlen. Der Lohn der Mühen bestehe vielmehr darin, im täglichen Leben besser mit Stress, Ängsten oder Trübsinn



SINN UND SINNLICHKEIT

Auch eine Achtsamkeitsübung: ein Glas Wasser ganz aufmerksam trinken – Kühle, Geschmack und Volumen entwickeln völlig neue Qualitäten.

fertigzuwerden. Denn der Theorie nach haften Achtsamkeitsgeübten negative Emotionen weniger stark an.

Der Psychologe Willi Zeidler von der TU Berlin hat das 2006 in einem Versuch überprüft. Er wählte den Lidschlagreflex als Maßstab. Diese natürliche Schreckreaktion etwa infolge eines lauten Knalls ist willentlich kaum kontrollierbar. Wie stark sie ausfällt, lässt sich jedoch experimentell gut manipulieren – durch so genanntes Priming (von englisch to prime = vorbereiten).

Dabei werden dem Probanden zunächst Bilder emotionalen Inhalts gezeigt, zum Beispiel ein romantischer Sonnenuntergang oder aber eine schlimme Unfallszene. Ist die Testperson durch die Unfallfotos auf »Vermeidung« gepolt, ▷



▷ fällt der Lidschlag beim anschließenden Knall stärker aus.

Zeidler vermutete: Wenn meditationserfahrene Menschen weniger an ihren Gefühlsreaktionen kleben, müsste dieser modulierende Effekt bei ihnen weniger deutlich ausgeprägt sein. Der Lidschlag dürfte von den Schreckensbildern kaum beeinflusst werden.

DEM SCHRECKEN EIN ENDE

Für seine Studie gewann er 35 Probanden mit unterschiedlich langer Meditationserfahrung zwischen zwei Monaten und 40 Jahren. Und siehe da: Je länger die Betroffenen schon dabei waren, desto schlechter ließ sich ihr Schreckreflex durch emotionales Priming verstärken. Die Meditierenden bewerteten die grausigen Motive zwar genauso negativ wie Nichtmeditierer – die Wirkung verpuffte bei Ersteren allerdings schnell wieder.

In jüngster Zeit wurde auch der Effekt von Achtsamkeitstraining auf das Befinden verschiedener Patientengruppen eingehend untersucht. Das Forscher-Ehepaar Paul Grossmann und Ulrike Kesper-Grossmann hat auf diesem Gebiet in Deutschland Pionierarbeit geleistet.

Ein wichtiges Ergebnis: Die durch Achtsamkeitsübungen angeregte Eigenwahrnehmung geht oft mit gesteigerter Selbstwirksamkeit einher. Damit bezeichnen Psychologen den Grad unserer subjektiven Überzeugung, das eigene Schicksal aktiv beeinflussen zu können und sich selbst weniger als Opfer unkontrollierbarer Umstände denn als Herr über das eigene Wohl und Wehe zu betrachten.

FORTGESCHRITTENE TECHNIK

Bei der Gehmeditation wird möglichst bedächtig ein Fuß vor den anderen gesetzt. Dabei gilt es, die volle Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen zu lenken, den Kontakt mit dem Untergrund sowie die Druckveränderung bei jedem Schritt intensiv zu spüren. Neben Body Scan und Sitzmeditation gehört sie zum Standardrepertoire der »achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung«.

Diese für viele Therapieansätze zentrale Fähigkeit hängt eng mit dem Selbstwert und der Selbstakzeptanz von Personen zusammen. Achtsamkeit wirkt hier offenbar positiv und hält daher heute – da die Grenzen zwischen den verschiedenen Behandlungsschulen immer mehr verschwimmen – auch in die klassische Psychotherapie Einzug.

Ein Team um Zindel Segal aus Toronto sowie John Teasdale und Mark Williams von der Oxford University übertrugen Kabat-Zinns Programm auf die Behandlung von Depressiven, indem sie es mit Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie kombinierten. Werden die Patienten nach einer Akutphase aus der Klinik entlassen und setzen ihre Medikamente ab, so kommt es sehr häufig zu Rückfällen: Bis zu acht von zehn Betroffenen stürzen erneut in ein emotionales Loch. Dem lässt sich mittels «Mindfulness-Based Cognitive Therapy» (MBCT) vorbeugen.

In klinischen Tests verminderte sie die Neigung zu übermäßigem Grübeln, auch Ruminieren genannt, das manche Betroffenen immer tiefer in die Misere zieht. Über Probleme und vermeintliche Unzulänglichkeiten andauernd nachzusinnen, lässt sich durch die offene, achtsame Innenschau reduzieren. Die Betroffenen können dann ihre Person leichter von negativen Bewertungen trennen und erleben so manchen »Makel« als weniger belastend.

Nach Ansicht des Heidelberger Psychologen Peter Fiedler hat dieses Verfahren allerdings auch seine Grenzen: »Achtsamkeitsübungen reichen in vielen Fällen nicht hin, sind manchmal sogar hinderlich.« Wurzelt die depressive Störung zum Beispiel in einer schwierigen Lebenslage wie einer Trennung oder dem Tod einer nahestehenden Person, so könne der Versuch des »urteilsfreien Hinnehmens« die psychische Krise noch verstärken. Fiedler mahnt daher zur Vorsicht – den Appell »Alles ist gut so, wie es ist« dürfe das zielgerichtete therapeutische Gespräch nicht ersetzen.

Stress und Depression sind längst nicht die einzigen Einsatzfelder für Achtsamkeit. Auch bei der Behandlung chronischer Schmerzen oder in der Trauma-

AUF EINEN BLICK

Meditiere dich gesund!

1 Achtsamkeitsbasierte Verfahren finden immer häufiger Einsatz in Medizin und Psychotherapie. Spezielle Aufmerksamkeitsübungen sollen das bewusste Körperempfinden steigern und ein urteilsfreies Erleben des Moments fördern.

2 Ein von Jon Kabat-Zinn von der University of Massachusetts entwickeltes Acht-Wochen-Programm zur Stressbewältigung (MBSR) verband 1979 erstmals fernöstliche Meditationstechniken mit der westlichen Schulmedizin.

3 Die klinischen Anwendungen von Achtsamkeit sind heute vielfältig: Studien berichten etwa von Erfolgen bei der Behandlung von Stresssymptomen, chronischem Schmerz, Depression und Borderline-Störungen. Methodisch gesicherte Wirksamkeitsnachweise stehen allerdings noch aus.

therapie gibt es inzwischen viel versprechende Ansätze. Hier wie dort überrascht der scheinbar paradoxe Effekt: Gerade den eigenen Empfindungen nachzuspüren und sich den aufkommenden Assoziationen aufmerksam zuzuwenden, lindert die Beschwerden von Patienten.

IM CHAOS DER GEFÜHLE

Marsha Linehan, Psychologieprofessorin an der Washington University in Seattle, setzt Achtsamkeitsübungen sogar in der Behandlung von Borderline-Patienten ein. Dieses Syndrom, an dem allein in Deutschland schätzungsweise eine Viertelmillion Menschen (vor allem Frauen) leiden, kennzeichnet eine besondere emotionale Labilität der Betroffenen – meist verursacht durch frühe traumatische Erfahrungen mit den Eltern oder anderen Nahestehenden. Sozialer Stress, Ablehnung und sonstige Misserfolge lösen teils heftige psychische Krisen aus, bis hin zu selbstverletzendem Verhalten und Suizidversuchen.

In der von ihr entwickelten »Dialektisch-Behavioralen Therapie« nahm Linehan eine Erkenntnis der Emotionspsychologie auf, wonach Gefühle, ob gute oder schlechte, oft erst daraus resultieren, wie wir bestimmte Wahrnehmungen bewerten: Der Gedanke »Was für ein schöner Tag« stimmt uns fröhlich, so wie negative Zuschreibungen nach der Art »Ich kann nichts und bin nichts wert«

emotionale Tiefschläge bedeuten. Durch gezieltes Stärken der Fähigkeit zum Sosein-Lassen erzielte Linehan beachtliche therapeutische Erfolge. Gemäß dem Motto »Akzeptieren heißt verändern« bewirkte das Achtsamkeitstraining bei den Patienten, dass sie ihre impulsiven Reaktionen besser kontrollieren konnten und sich auch insgesamt mehr wertschätzten.

Die Liste der weiteren klinischen Anwendungen ist lang: Bei der Krebsbekämpfung, der Raucherentwöhnung, der Bluthochdruck-Therapie und der Behandlung psychosomatischer Störung wird Achtsamkeitsmeditation derzeit erprobt. Fast könnte man meinen, sie sei die neue Wunderwaffe gegen alle Übel der Welt. Die Euphorie trübt allenfalls der Hinweis, dass die klinischen Erfolgsberichte in Sachen Achtsamkeit zumeist von Wissenschaftlern stammen, die diese Methode selbst auch in ihrer therapeutischen Praxis anbieten.

Zudem steht die Forschung bei den meisten Ansätzen noch am Anfang. So bleibt bislang beispielsweise offen, worauf positive Effekte genau zurückzuführen sind: auf das Meditieren selbst, auf das Gruppenerlebnis oder auf die allgemeine Anregung, sich mehr mit sich und dem eigenen Körper zu beschäftigen? Ein weiterer methodischer Haken liegt in der Frage, wie sehr der Erfolg der Übungen von der Persönlichkeit der Me- ▷

ACHTSAMKEIT

▷ dierenden selbst abhängt. Immerhin denkbar, dass Menschen mit ausgeprägter emotionaler »Bodenhaftung« leichter darauf ansprechen. Die Therapiemethode wäre dann nicht unbedingt für jedermann geeignet. Kontrollierte Vergleiche zwischen unterschiedlichen Verfahren täten hier not.

Achtsamkeitsforscher Mark Williams begegnet den verschiedenen Einwänden gelassen: »Als wissenschaftlicher Psychologe sollte ich natürlich sagen, ich benötige erst den Wirksamkeitsnachweis. Aber ich vermute, dass Achtsamkeit diese Wirkung hat, und das ist auch das, was mir die Kollegen berichten.«

WIE ACHTSAM BIN ICH?

Achtsamkeit »messen« und ihren klinischen Effekt erforschen? Für eingefleischte Buddhisten mag dieses Ansinnen kaum nachvollziehbar sein. Doch heute ist es vor allem die Achtsamkeitsszene selbst, die sich um eine wissenschaftliche Prüfung bemüht: Liefert sie doch am ehesten Argumente für eine (auch kassenärztliche) Anerkennung der Methode. Ein jüngst gegründeter Verband der Achtsamkeitstherapeuten will feste Ausbildungsstandards etablieren.


Um das Konstrukt Achtsamkeit empirisch zu fassen, wurden mittlerweile verschiedene Instrumente entwickelt – in Deutschland etwa der »Freiburger Fragebogen für Achtsamkeit« (FFA) der Psychologen Nina Buchheld und Harald

Walach. Durch das Bewerten von Aussagen wie »Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen« oder »Ich versuche in Kontakt zu sein mit dem, was gerade ist« geben Probanden dabei Auskunft, wie es um ihre Selbstaufmerksamkeit bestellt ist. Wie verlässlich solche Fragebogen in der Praxis sind, gilt es zwar noch an größeren Stichproben zu testen – erste klinische Studien bei Angstpatienten und Depressiven ergaben jedoch, dass das »wertfreie Beobachten« innerer Vorgänge eng mit der Besserung der Krankheitssymptome zusammenhängt.

Auch wenn heute wohl noch nicht überall, wo »Achtsamkeit« draufsteht, ein wissenschaftlich voll abgesichertes Therapiekonzept drinsteckt – das Interesse an Meditationstechniken hilft alte Gräben zu überwinden. Forscherethos und geistige Versenkung, Schulmedizin und fernöstliche Philosophie scheinen sich nicht mehr per se auszuschließen.

Ob ich auch meine Oktoberfest-Bekanntheit davon überzeugen konnte? Schwer zu sagen. Sie lächelte und nickte immerhin, als ob sie meinen Elan in dieser Sache teilte. Dann hoben wir unsere Krüge und nahmen einen Schluck. So achtsam wie möglich. ◀

STEVE AYAN ist Diplompsychologe und Redakteur bei **Gehirn&Geist**.

 www.gehirn-und-geist.de/audio

Literaturtipps

Bishop, S.R.: What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction? In: Psychosomatic Medicine 64, 2002, S. 71–84.

Broda, M. et al. (Hg.): Achtsamkeit und Akzeptanz. Themenheft von Psychotherapie im Dialog, September 2006 (7/3).

Fiedler, P.: Psychotherapie in der Entwicklung. In: Verhaltenstherapie und Psycho-soziale Praxis 38, 2006, S. 269–282.

Grossmann, P. et al.: Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-Analysis. In: Journal of Psychosomatic Research 57, 2004, S. 35–43.

Heidenreich, T., Michalak, J. (Hg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: DGTV, 2004.

Weblinks

www.institut-fuer-achtsamkeit.de
Hintergrundinfos und Verzeichnis deutscher Achtsamkeitstrainer

www.mbsr-verband.org
Jüngst gegründeter Verband der MBSR-Therapeuten

Weitere Literaturtipps und Links im Internet unter:

www.gehirn-und-geist.de/artikel/855171

„delta“ am Donnerstag, 14. Dezember 2006, 21.00 Uhr in 3sat Sinn und Sinne – Wie Sinnsuche und Sinnlichkeit zusammengehören

Tod Gottes, Einsamkeit, drohende Katastrophen: In einer Zeit ohne Orientierung fällt es schwer, von Sinn auch nur zu sprechen. Und doch ist ein Sinn im Leben notwendig, um den Alltag zu bewältigen. Viele Menschen versuchen daher, über die Stimulation der Sinne Sinn zu finden. Wellness, Eventkultur, Awareness, Extremsport oder Powershopping: Über den Körper wird erfahren, was „Sinn macht“.

Doch was ist Sinn? Gibt es tatsächlich nur „einen“ Sinn im Leben – oder machen viele „Sinne“ Sinn? Wie wichtig ist Sinnfindung tatsächlich für die Gestaltung unseres Lebens? Und wie stellt sich Sinnerfahrung nachhaltig ein?

Gert Scobel diskutiert mit Gästen in „delta“ am Donnerstag, 14. Dezember, um 21.00 Uhr.

