

Workshop

Stressbewältigung durch Achtsamkeit:
Einführung in die Methode

SNGS
Luzern
29. November 2014

Achtsamkeit

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise
aufmerksam zu sein:
bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu
urteilen.“

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit

- Wurzeln in den buddhistischen Traditionen
- Wirksames Mittel zur Selbsterforschung und Heilung
- Universelle menschliche Fähigkeit
- Unabhängig von Glaubenssystemen und Ideologien
- Seinsweise, Haltung

MBSR

Jon Kabat-Zinn

1979 Stress Reduction Clinic Medical Center der
University of Massachusetts USA

MBSR Mindfulness Based Stress Reduction
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Sekulär, nicht pathologisierend, transformierend für
Teilnehmer und Lehrer

Achtsamkeit

- Die Kunst wahrzunehmen, was da ist
- Alles beobachten, was auftaucht
- Aufmerksam zu sein ohne einzugreifen, ohne zu bewerten
- Sich unterschiedslos allen Erfahrungen und Wahrnehmungen zuwenden

Auto-Pilot

- Kilometerweit mit der Aufmerksamkeit weg sein, ohne es zu bemerken
- Nicht bemerken, was wir gerade tun oder wo wir tatsächlich gerade sind
- Statt bewusst Wahrnehmen und präsent sein in alten „gedanklichen Gleisen“ fahren
- In Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft sein
- Den gegenwärtigen Augenblick verpassen

Achtsamkeitsübung

7 Merkmale der Achtsamkeitspraxis

- Nicht werten
- Geduld
- Anfänger-Geist
- Vertrauen
- Nicht nach etwas streben
- Annehmen
- Loslassen

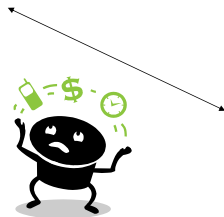
Was ist Stress ?

Eine komplexe, wichtige körperliche und psychische Reaktion, um bei geistigen und körperlichen Herausforderungen besonders wach und handlungsfähig zu sein.

Stress:

Aufgabe,
Anforderung

+



Bewältigungs-
fertigkeiten, Fähigkeiten

-

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Stressor



Stressreaktion



Achtsamkeit

Stressor

Stressreaktion



Stressbewältigung

- Aufmerksames Beobachten der eigenen Reaktionen
- Klarere Wahrnehmung
- Sich nicht mehr völlig in der körperlichen, emotionalen, gedanklichen und verhaltensmässigen Stressreaktion verlieren
- Abstand gewinnen
- Wahlmöglichkeiten schaffen

RAIN

- R Recognition
- A Acceptance
- I Interest
- N Non-Identification

MBSR Programm

8 Wochen: wöchentliche Sitzungen à 2 ½ Stunden
und ein Übungs-Tag im Schweigen

Regelmässiges Üben der Teilnehmer zuhause
Formelle Übungen mit Hilfe von CDs (Body Scan, Yoga,
Sitzmeditation)

Informelle Übungen : Achtsamkeit im Alltag

Individuelles Vor- und Nachgespräch

Achtsamkeitsbasierte Ansätze

MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction (Jon Kabat-Zinn, 1979)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBCT Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (Teasdale, Williams, Segal, 2001) Rückfallprävention bei Depression

DBT Dialectical Behavior Therapy (Linehan, 1993) Achtsamkeit und Akzeptanz in der Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung

ACT Acceptance and Commitment Therapy (Hayes et al., 1999)
Engagiertes Handeln lernen: Die Akzeptanz und Commitment-Therapie

Anwendungsgebiete von Achtsamkeitsbasierten Interventionen

Medizin, Psychologie, Psychotherapie

Angststörungen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Depression, Essstörungen, HIV-Infektion, Geburtshilfe, Krebs, Palliativmedizin und Sterbebegleitung, Schmerz, MS, Sucht, Traumatisierung, Zwänge, Schlafstörungen, unterschiedliche Erkrankungen, Gefängnisse

Gesundheits- Entwicklungsförderung, Prävention

Stressreduktion, Burn-out Prävention, Stärkung der Achtsamkeit bei Helfenden

Pädagogik

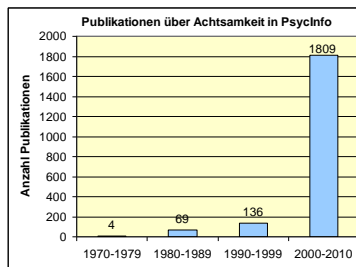
Beziehungen

Organisationen

Politik und Recht

Seit 10 Jahren starke Zunahme von wissenschaftlichen Publikationen zum Thema Achtsamkeit im Bereich Medizin, Psychotherapie, Psychologie

Übersicht: Y. Nakamura, 2010



Einige Studien zur Wirkung von Achtsamkeit

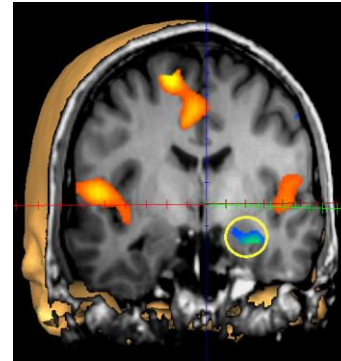
Viele verschiedene Studien zeigen, dass Achtsamkeit sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt und dazu beiträgt, stressbedingte Erkrankungen vorzubeugen oder diese zu lindern (Grossman et al. 2004)

Achtsamkeitstraining, ein MBSR Kurs mit gesunden Testpersonen, reduzierte Angst, führte zu einer positiveren emotionalen Einstellung und verbesserte die Immunfunktion (Davidson et al. 2003)

Primarschullehrpersonen, die ein Acht-Wochen-Achtsamkeitstraining absolvierten, zeigten fast alle eine signifikante Verbesserung hinsichtlich Ängsten, Depression und Stresserleben. (Gold et al. 2010)

Kinder, die ein Achtsamkeitstraining bekamen, zeigten eine Reduktion von Testangst, und eine Zunahme der sozialen Fähigkeiten und selektiven Aufmerksamkeit. (Napoli et al. 2005)

- Jugendliche mit ADHS verbesserten sich durch Achtsamkeitstraining deutlich. Ihre ADHS-Symptomatik im Verhalten reduzierte sich, Angst und Depression verringerten sich und sie zeigten eine geringere Ablenkbarkeit (Zylowska et al. 2008)
- Längsschnittuntersuchung vor und nach einem Meditationskurs zeigte eine Abnahme der Nervenzellendichte im Mandelkern (Hölzl et al. 2010)
- Im orbitofrontalen Cortex wiesen Meditierende mehr graue Substanz auf als die Kontrollpersonen. Die Dichte der Nervenzellen war umso höher, je länger die Meditationspraxis andauerte. (Hölzl 2008)



Achtsamkeit und Emotionsregulation (Herwig et al. 2010)

Rot hervorgehoben sind die stärker, blau die reduziert aktivierten anatomischen Zonen; gelb umkreist ist die linke Amygdala (Mandelkern). Dargestellt sind die Aktivierungen während der emotionalen Introspektion («Wie fühle ich mich?»): Während die Regionen, die für Selbst-Repräsentation und körperliche Empfindungen bekannt sind, erwartungsgemäss stärker aktiviert sind (rot), ist die Amygdala-Aktivität herunterreguliert (blau).

Literatur

- Bays Jan Chozen: Achtsam essen. Arbor Verlag, 2009
- Brunsting M., Nakamura Y., Simma Ch.: Wach und präsent – Achtsamkeit in Schule und Therapie. Haupt, 2013
- Davidson et al. : Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine, 2003, 65, 564-570
- Engels Sybille, Esswein Jan: Meditation für Neugierige und Ungeduldige. GU Verlag, 2008
- Gold et al.: Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. Journal of Child and Family Studies. 2010, 19, 184-189
- Goldstein Elisha, Lienhard Valentin: @ work. Stressbewältigung durch Achtsamkeit im beruflichen Alltag. CD mit Begleitheft. Arbor Verlag, 2010
- Grossman et al.: Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research, 2004, 57, 35-43
- Herwig et al. : Self related awareness and emotion regulation. Neuroimage. 2010, 50,734-741

- Hölzl et al. Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2008,3,1,55-61
- Hölzl et al: Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2010,5,1,11-17
- Kabat-Zinn Jon: Gesund durch Meditation. O.W.Barth Verlag, 2003
- Kabat-Zinn Jon und Myla: Mit Kindern Wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. Arbor, 1998
- Kaiser Greenland Susan: Wache Kinder. Wie wir unseren Kindern helfen, mit Stress umzugehen und Glück, Freude und Mitgefühl zu erleben. Arbor, 2000
- Napoli et al.: Mindfulness training for elementary school students: the attention academy. Journal of Applied School Psychology. 2005, 21, 99-125
- Valentin Lienhard: Achtsame Eltern, glückliche Kinder. Mit CD. Arbor, 2007
- Zylowska et al.: Mindfulness meditation training in adults and adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder- A feasibility study. J Atten Disord. 2008, May,11 (6), 737-46

Herzlichen Dank

CFM CenterForMindfulness.ch
Zentrum für Achtsamkeit
Neptunstrasse25
8032 Zürich
079 60 88 100
www.centerformindfulness.ch

November 2014, Susanna Püschel-Attinger