

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT– MBSR

„Mindfulness-Based Stress Reduction“

*Forum BGM, Aarau*

*19. November 2015*

# Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein:

bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Jon Kabat-Zinn

# Achtsamkeit

- Seinsweise, Haltung
- Wurzeln in den buddhistischen Traditionen
- Wirksames Mittel zur Selbsterforschung, zu wissen, was unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst
- Universelle menschliche Fähigkeit
- Unabhängig von Glaubenssystemen und Ideologien

# 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

# Achtsamkeit

- Die Fähigkeit wahrzunehmen, was da ist
- Alles beobachten, was auftaucht
- Aufmerksam zu sein ohne einzugreifen, verändern und 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
- Sich in Gedanken über die Vergangenheit oder über die mögliche Zukunft sein
- Den gegenwärtigen Augenblick verpassen

# Merkmale der Achtsamkeitspraxis

- Nicht- Beurteilen
- Geduld
- Anfängergeist
- Vertrauen
- Nicht-Greifen
- Akzeptanz
- Loslassen
- Grosszügigkeit

# 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*  
-



# Stressoren

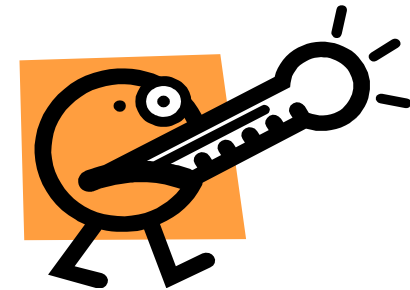
## Umweltstressoren

Lärm, Hitze, Kälte, Nässe



## Körperliche Stressoren

Verletzung, Schmerz, Hunger, Behinderung, Krankheit



## Leistungsstressoren

Zeitdruck, Überforderung, Unterforderung, Prüfungen



## Soziale Stressoren

Konkurrenz, Isolation, zwischenmenschliche Konflikte, Trennung



# Stressreaktionen

## Körperliche Ebene

Erhöhte Muskelspannung, Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag,  
Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte Immunkompetenz



## Verhaltensebene

Hastiges und ungeduldiges Verhalten, unkoordiniertes  
Arbeitsverhalten, Betäubungsverhalten,



## Psychisch-emotionale Ebene

Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität und des Gehetztseins,  
Gefühle der Unzufriedenheit und des Ärgers, Angst, z.B. zu versagen  
oder sich zu blamieren, Gefühle der Hilflosigkeit, Selbstvorwürfe

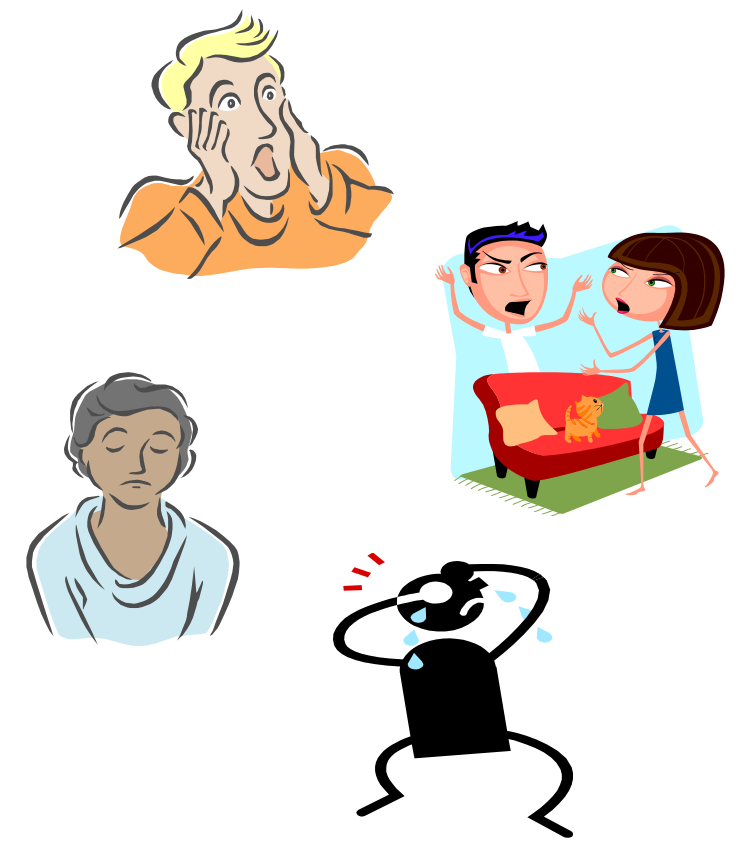


## Geistige Ebene

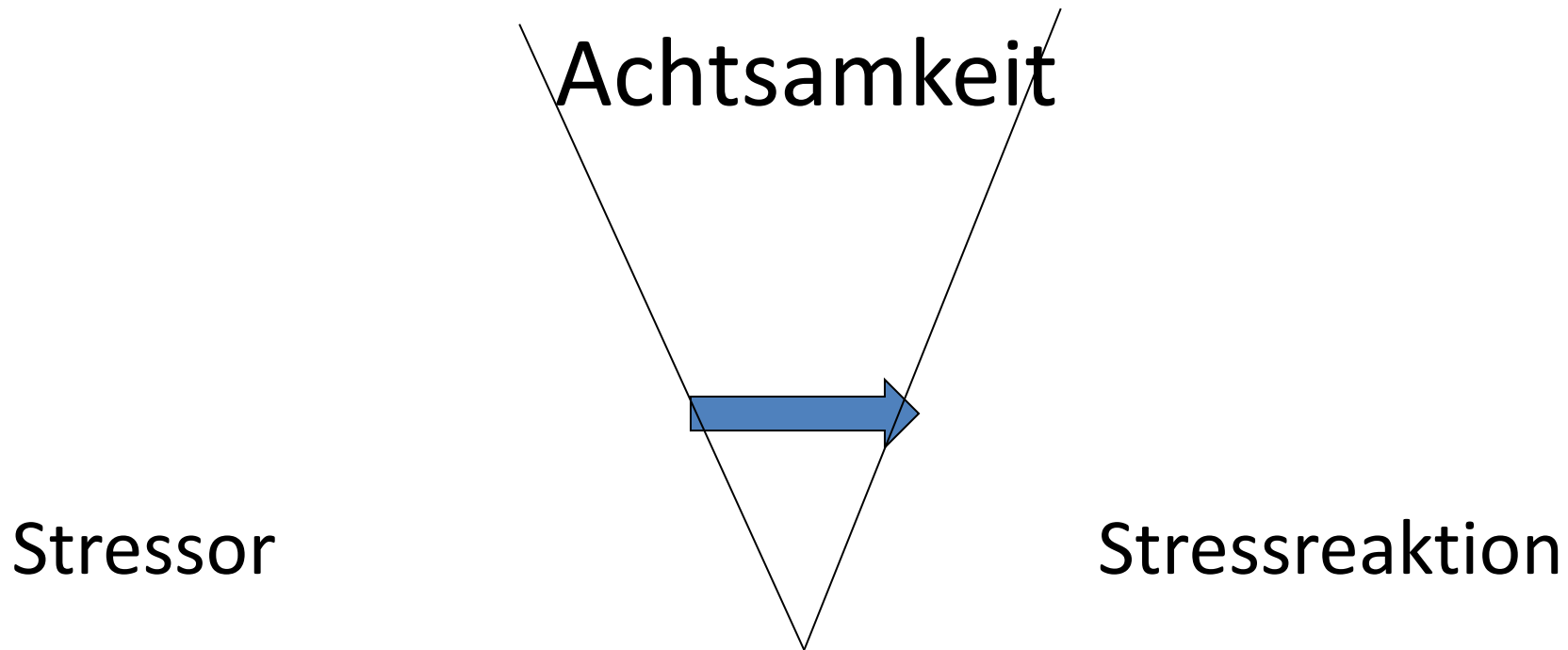
Kreisende grüblerische Gedanken, Leere im Kopf, Denkblockaden  
Entscheidungsschwierigkeiten, Konzentrationsschwierigkeiten



# Stressor → Stressreaktion



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit



# 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

# MBSR Kurs

Übersicht über das Programm des MBSR-Kurses

8 Wochen: wöchentlich Sitzungen à 2 ½ Stunden  
mit jeweils einem Schwerpunkt-Thema  
und ein Übungs-Tag im Schweigen

Zuhause tägliches, regelmässiges Üben der Teilnehmer

Formelle Übungen mit Hilfe von CDs (Body Scan, Yoga, Sitzmeditation)

Informelle Übungen : Achtsamkeit im Alltag

Individuelles Vor- und Nachgespräch

## Übung der Achtsamkeit

- baut auf Selbstverantwortung auf
- ermöglicht Erfahrung von Selbstwirksamkeit
- ermutigt zur Hinwendung zu schwierigen Erfahrungen und Empfindungen statt Abwendung

# Anwendungsgebiete von MBI

## **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**

## **Wirtschaft**

## **Politik und Recht**



# Einige Studien zur Wirkung von Achtsamkeit

Bei Menschen mit chronischen Schmerzen zeigten sich eine Reduktion von psychischer Belastung und funktionalen Einschränkungen, auch in einer 4-Jahres Follow-up Studie (Kabat-Zinn et. al 1987)

Bei MS-Betroffenen zeigten sich eine Abnahme von Müdigkeit und Depression, und eine Zunahme der allgemeinen Lebensqualität (Grossman 2010)

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)

MBCT verringert bei Menschen, die bereits depressive Episoden erlebt haben Rückfälle und es zeigen sich Hinweise, dass diese Methode auch bei Angststörungen und anderen psychischen Problemen hilfreich sein kann (Meibert 2014)

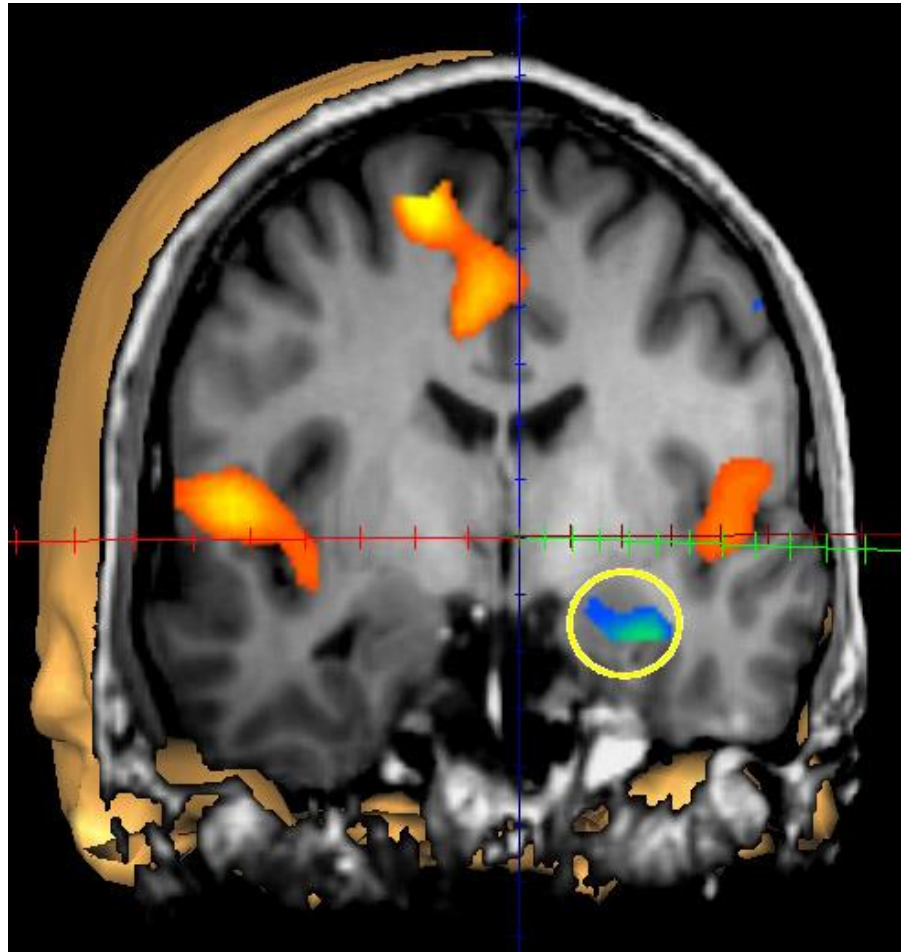
Achtsamkeitstraining, ein MBSR Kurs mit gesunden Testpersonen, reduzierte Angst, führte zu einer positiveren emotionalen Einstellung und verbesserte die Immunfunktion (Davidson et al. 2003)

Patienten meditierender Psychotherapeuten zeigten grössere Symptomreduzierung, konnten ihre Fortschritte im Hinblick auf die Überwindung ihrer Schwierigkeiten besser einschätzen, veränderten sich mehr und schätzten ihre Erfolge subjektiv höher ein. (Grepmaier 2007)

Medizinstudenten, die eine Achtsamkeits-Schulung erhalten hatten zeigten signifikant erhöhte Empathie-Niveaus . ( Shapiro et.al 1998)

Im orbitofrontalen Cortex wiesen Meditierender mehr graue Substanz auf als die Kontrollpersonen. Die Dichte der Nervenzellen war umso höher, je länger die Meditationspraxis andauerte. (Hölzl 2008)

Längsschnittuntersuchung vor und nach einem Meditationskurs zeigte eine Abnahme der Nervenzellendichte im Mandelkern (Hölzl et.al 2010)



## 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

Kabat-Zinn Jon: Gesund durch Meditation. O.W.Barth Verlag, 2003

Kabat-Zinn, J. (1998). Im Alltag Ruhe finden. Freiburg: Herder.

Heller Béatrice, Meier Franziska: Achtsamkeit, Spektrumverlag

# Achtsamkeits-Oasen im privaten und beruflichen Alltag

- Achtsam sehen
- Etwas achtsam berühren
- Achtsam essen
- Achtsam gehen
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Sitzen mit Achtsamkeit auf den Atem
- Achtsame Körperübungen, Yoga
- Drei-Schritte-Atemraum

CFM CenterForMindfulness.ch  
Zentrum für Achtsamkeit  
Neptunstrasse 25  
8032 Zürich  
079 60 88 100  
[www.centerformindfulness.ch](http://www.centerformindfulness.ch)

November 2015, Béatrice Heller