

SKRIPT ZUM ACHTSAMKEITS-CRASH-KURS:

STRESSMANAGEMENT DURCH ACHTSAMKEIT

---

Dipl.-Psych. Jasmin Schott Carvalheiro

## Copyright

Das Skript ist urheberrechtlich geschützt. Der Rechtsschutz gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Weder das gesamte Skript noch Teile des Skriptes dürfen außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache, übertragen werden.

## INHALTE

### **1. Stress und Stressmanagement durch Achtsamkeit**

- Informationsvermittlung zum Thema Stress, **SEITE 4**
- Die „Stress-Ampel“ nach Kaluza, **SEITE 5**
- Körperliche Stressreaktionen und Folgen für die Gesundheit, **SEITE 6**
- Transaktionales Stressmodell von Lazarus, **SEITE 7**
- Strategien der Stressverarbeitung, **SEITE 9**
- Die Positiv-Strategie der kognitiven Umbewertung, **SEITE 9**
- Stress mit Achtsamkeit begegnen, **SEITE 11**
- Auswirkungen von Achtsamkeit auf die Stressverarbeitung, **SEITE 11**

### **2. Achtsamkeit**

- Basiswissen Achtsamkeit, **SEITE 12**
- Achtsamkeitsübungen, **SEITE 14**
- Ziele der Achtsamkeitsübungen, **SEITE 15**
- Unterschied von Achtsamkeitsmeditation zu Entspannungs- und Stresskontrolltechniken, **SEITE 16**

### **3. Literaturempfehlungen, SEITE 17**

Vorweg...

## **DIE WISSENSCHAFT hinter dem Konzept der Achtsamkeit**

### STRESS

Forscher der Emory University School of Medicine in Atlanta fanden heraus, dass ein 6-wöchiges Meditationstraining stressinduzierte Krankheiten reduziert.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453008002199?np=y>

Wissenschaftler der Santa Clara University testeten in einem 8-wöchigen Meditationsprogramm die Auswirkungen von Achtsamkeitsmeditation auf die Mitarbeiter im Gesundheitswesen. Die Teilnehmer berichteten danach von einer verbesserten Lebensqualität, empfanden weniger Stress und waren achtsamer im Umgang mit sich selbst.

<http://psycnet.apa.org/journals/str/12/2/164/>

### GLÜCK

Im Rahmen einer von Wissenschaftlern der University of Wisconsin-Madison durchgeführten Studie konnten nach einem 8-wöchigen Meditationsprogramm signifikante Auswirkungen auf die Gehirnstrukturen der Teilnehmer festgestellt werden. Die Folge war ein besserer Umgang mit negativen Emotionen sowie die vermehrte Wahrnehmung positiver Emotionen.

[http://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2003/07000/Alterations\\_in\\_Brain\\_and\\_Immune\\_Function\\_Produced.14.aspx](http://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2003/07000/Alterations_in_Brain_and_Immune_Function_Produced.14.aspx)

### GESUNDHEIT

In einer Studie der Wake Forest University School of Medicine konnte festgestellt werden, dass Meditation das Schmerzempfinden positiv beeinflussen kann.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3090218/>

Forscher der University of Wisconsin-Madison fanden heraus, dass ein regelmäßiges Meditationstraining sogar dabei helfen kann, Entzündungen auf der Haut, die auf übermäßigen Stress zurückzuführen sind, entgegenzuwirken.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159112004758>

#### *Abstract:*

Psychological stress is a major provocative factor of symptoms in chronic inflammatory conditions. In recent years, interest in addressing stress responsivity through meditation training in health-related domains has increased astoundingly, despite a paucity of evidence that reported benefits are specific to meditation practice. We designed the present study to rigorously compare an 8-week Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) intervention to a well-matched active control intervention, the Health Enhancement Program (HEP) in ability to reduce psychological stress and experimentally-induced inflammation. The Trier Social Stress Test (TSST) was used to induce psychological stress and inflammation was produced

using topical application of capsaicin cream to forearm skin. Immune and endocrine measures of inflammation and stress were collected both before and after MBSR training. Results show those randomized to MBSR and HEP training had comparable post-training stress-evoked cortisol responses, as well as equivalent reductions in self-reported psychological distress and physical symptoms. However, MBSR training resulted in a significantly smaller post-stress inflammatory response compared to HEP, despite equivalent levels of stress hormones. These results suggest behavioral interventions designed to reduce emotional reactivity may be of therapeutic benefit in chronic inflammatory conditions. Moreover, mindfulness practice, in particular, may be more efficacious in symptom relief than the well-being promoting activities cultivated in the HEP program.

## KREATIVITÄT

Forscher der Universität Leiden konnten Auswirkungen von Meditation auf das Gebiet der Kreativität wissenschaftlich belegen. In ihrer Studie konnte ein positiver Einfluss auf die Art und Weise wie wir denken und zu neuen Ideen kommen festgestellt werden.

<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2012.00116/full>

## SELBSTERKENNTNIS

Eine Studie der Washington University in St. Louis belegt, dass Achtsamkeitsmeditation dabei helfen kann, sich selbst besser kennenzulernen und die Selbsterkenntnis und Reflektion über die eigene Persönlichkeit verbessern kann.

<http://pps.sagepub.com/content/8/2/173.abstract>

In einer Studie der Northeastern University fanden Wissenschaftler heraus, dass Meditation dabei hilft, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl zu entwickeln bzw. zu steigern.

<http://www.northeastern.edu/cos/2013/04/release-can-meditation-make-you-a-more-compassionate-person/>

## LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Im Rahmen eines 8-wöchigen Achtsamkeitstrainings wurde bei Teilnehmern einer Studie der Harvard University und der Universität Gießen eine positive Veränderung in Gehirnregionen festgestellt, die in Zusammenhang mit Lern- und Gedächtnisleistungen stehen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004979/>

Abstract:

Therapeutic interventions that incorporate training in mindfulness meditation have become increasingly popular, but to date, little is known about neural mechanisms associated with these interventions. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), one of the most widely used mindfulness training programs, has been reported to produce positive effects on psychological well-being and to ameliorate symptoms of a number of disorders. Here, we report a controlled longitudinal study to investigate pre-post changes in brain gray matter concentration attributable to participation in an MBSR program. Anatomical MRI images from sixteen healthy, meditation-naïve participants were obtained before and after they underwent the eight-week program. Changes

in gray matter concentration were investigated using voxel-based morphometry, and compared to a wait-list control group of 17 individuals. Analyses in a priori regions of interest confirmed increases in gray matter concentration within the left hippocampus. Whole brain analyses identified increases in the posterior cingulate cortex, the temporo-parietal junction, and the cerebellum in the MBSR group compared to the controls. The results suggest that participation in MBSR is associated with changes in gray matter concentration in brain regions involved in learning and memory processes, emotion regulation, self-referential processing, and perspective taking.

## BEZIEHUNG

Wissenschaftler der University of North Carolina untersuchten die Auswirkungen eines Achtsamkeitstrainings auf Paare. Das Ergebnis: Bei den Teilnehmern stellte sich eine dauerhaft höhere Zufriedenheit in der Beziehung bei gleichzeitig niedrigeren Stresslevels ein.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005789404800285>

### Abstract:

Using a randomized wait-list controlled design, this study evaluated the effects of a novel intervention, mindfulness-based relationship enhancement, designed to enrich the relationships of relatively happy, nondistressed couples. Results suggested the intervention was efficacious in (a) favorably impacting couples' levels of relationship satisfaction, autonomy, relatedness, closeness, acceptance of one another, and relationship distress; (b) beneficially affecting individuals' optimism, spirituality, relaxation, and psychological distress; and (c) maintaining benefits at 3-month follow-up. Those who practiced mindfulness more had better outcomes, and within-person analyses of diary measures showed greater mindfulness practice on a given day was associated on several consecutive days with improved levels of relationship happiness, relationship stress, stress coping efficacy, and overall stress.

... und viele Studien mehr belegen die vielfältige Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation.

## **1. Stress und Stressmanagement durch Achtsamkeit**

### **Informationsvermittlung zum Thema Stress**

Im wissenschaftlichen Gebrauch gibt es keine einheitliche Definition des Begriffs Stress. Gemeinsam ist vielen Definitionen die Betonung einer Abweichung des psychischen und/ oder physischen Normalzustands einer Person aufgrund einer Belastungserfahrung. (Cannon, 1935; Holmes & Rahe, 1967; Janke, 1976; Janke & Wolffgramm, 1995; McEwen & Mendelson, 1993; Sapolsky, 1992; Selye, 1950) Die Stressforscher Erdmann und Janke definieren Stress wie folgt:

Stress kennzeichnet ein psycho-somatisches Geschehen, das hinsichtlich seiner Intensität und/ oder Dauer von der individuell gegebenen Normallage abweicht. (...) Das Stress-Geschehen wird in der Regel von psychischen und somatischen Vorgängen *begleitet* oder *befolgt*, die darauf 'abzielen', den Ausgangszustand wieder zu erreichen oder einen neuen 'Normalzustand' einzunehmen. (Erdmann & Janke, 2008, S. 19)

**Ich definiere Stress als Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen äußeren Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, darauf für die Person passend zu reagieren.** Immer dann, wenn mehr von uns gefordert wird als wir leisten können oder meinen, leisten zu können, entsteht Stress. Ebenso kann auch dauernde Unterforderung zu einer Stressreaktion führen. Man könnte auch sagen, wenn zwischen unserem Innenleben und den Anforderungen seitens der Außenwelt eine zu große Diskrepanz entsteht, reagiert unser Körper mit Stresssymptomen. **Eine Stressreaktion kann auf körperlicher, auf behavioraler und auf kognitiv-emotionaler Ebene ablaufen.** Körperlich: Aktivierung und Energiebereitstellung, schneller Herzschlag, erhöhte Muskelspannung, schnellere Atmung. Behavioral (offenes Verhalten): hastiges, ungeduldiges, unkoordiniertes, konfliktreiches Verhalten, Betäubungsverhalten durch Alkohol/ Drogen/ Essen/ Rauchen/ Medikamente. Kognitiv-emotional (verdecktes Verhalten): innere Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit, Angst, Ärger, Hilflosigkeit, Selbstvorwürfe, Grübeln, Leere, Blockaden.

**Faktoren, die Stress auslösen, heißen Stressoren.** Stress ist also die Folgereaktion, die körperliche und psychische Antwort des Organismus auf Belastungen, und Stressoren sind die äußeren belastenden Bedingungen und Situationen. Stressoren können physikalischer Natur sein (Lärm, Hitze, Kälte, Nässe etc.), körperlicher (Schmerz, Hunger, Verletzung etc.) oder es kann sich um Leistungsstressoren (Zeitdruck, Überforderung, Prüfung etc.) oder soziale Stressoren (Konkurrenz, Konflikte, Trauer etc.) handeln.

**Innerhalb des Stressgeschehens spielen so genannte persönliche Stressverstärker eine entscheidende Rolle.** Diese definieren, wie die jeweilige Person an die Anforderungen herangeht. Es handelt sich hierbei um individuelle Motive, Einstellungen, Denk- und/ oder Persönlichkeitsmuster, welche ganz entscheidend dafür sind, ob eine Situation überhaupt als Stress empfunden wird bzw. in welchem Ausmaß der Stress wahrgenommen wird. Beispiele sind: Profilierungsstreben, Perfektionismus, Unfähigkeit eigene Grenzen zu akzeptieren, Vermeidungsverhalten, Arbeitssucht.

### Die „Stress-Ampel“ nach Kaluza:



Bildquelle: Kaluza,(2011). Stressbewältigung, S. 13.

### Körperliche Stressreaktionen und Folgen für die Gesundheit:

Wird eine Person mit einem potentiell gefährlichen Stressor konfrontiert, wird der Organismus innerhalb kürzester Zeit darauf vorbereitet, der drohenden Gefahr durch eine motorische Aktion (Kampf- oder Fluchtreaktion) zu begegnen. Alles wird angeregt, was für eine derartige Reaktion notwendig wäre: Atmung, Herz-Kreislauf, Energiebereitstellung. Die regenerativen Körperfunktionen (Verdauung, Fortpflanzung, Wachstum, Energiespeicherung) werden in dieser Zeit gedrosselt, weil sie für die Auseinandersetzung mit der akuten Gefahr erst einmal nicht wichtig sind.



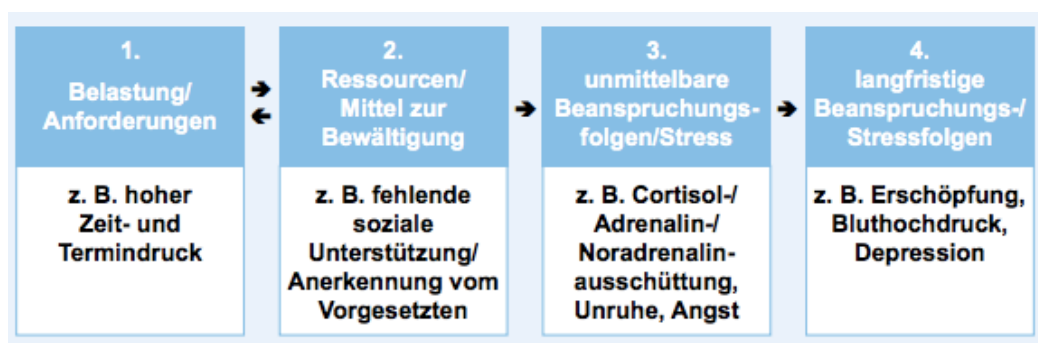
**Akute körperliche Stressreaktionen** (Vgl. Kaluza, 2011, S. 16):

- Gehirn wird stärker durchblutet
- Atem ist schneller, Bronchien sind erweitert
- Muskelspannung ist erhöht, schnellere Reflexe
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
- Verdauungstätigkeit & Energiespeicherung sind gehemmt
- Genitalien werden weniger durchblutet, Libidohemmung
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
- Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

Als Reaktion auf eine tatsächliche Gefahr stellt unser Körper also alle notwendigen Ressourcen zur Bekämpfung zur Verfügung. Wenn die Gefahr vorüber ist, pendeln wir uns in der Regel auch wieder in einen Balance-Zustand ein. Oftmals handelt es sich allerdings nicht um „tatsächliche Gefahren“ die uns begegnen. Das heißt, wir reagieren auf alltägliche Herausforderungen manchmal ganz automatisch als handle es sich um lebensbedrohliche Situationen. Wir wägen dann nicht ab, ob etwas wirklich gefährlich für uns ist, reagieren mit gewohnten Mechanismen, ohne zu überprüfen, ob diese für die jeweilige Situation passend sind, und wir lassen unter Umständen die Rückkehr in die Balance auch nicht mehr zu und halten uns in einem dauerhaften Anspannungs- und Alarmzustand. Das kann zu einem regelrechten Stresstau führen.

Im „Stressreport Deutschland 2012“ schreibt Psychologin Andrea Lohmann-Haislah:

Dauert eine Stresssituation länger an und/oder steht anhaltend nicht ausreichend Zeit für Erholung zur Verfügung bevor erneut Stressoren wieder auf den Organismus einwirken, versucht sich der Organismus zunächst anzupassen, wir laufen sozusagen anhaltend auf Hochtouren. Damit beginnt jedoch unsere Belastbarkeit und Bewältigungsfähigkeit zu sinken, was beispielsweise die Schwächung des Immunsystems nach sich ziehen kann (vgl. Padgett & Glaser, 2003). Hält der Stress chronisch an, führt dies irgendwann zu einer Erschöpfungsreaktion, die dann auch zu organischen Erkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen (vgl. Chandola et al., 2006) führen kann. Sehr vereinfacht könnte man dies schematisch so darstellen:



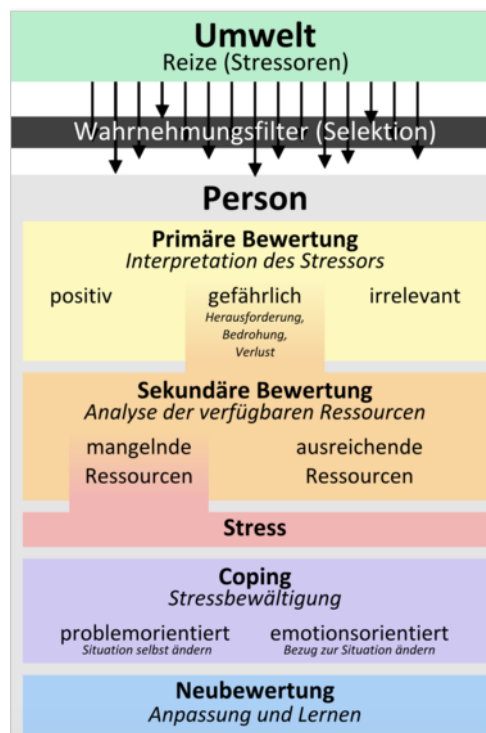
Bildquelle: Lohmann-Haislah, Stressreport Deutschland 2012, S. 18.

### **Mögliche Krankheitsfolgen chronischer Stressreaktionen** (Vgl. Kaluza, 2011, S. 26):

- Gehirn: kognitive Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktionen eingeschränkt, Hirninfarkt, Depression
- Sinnesorgane, Auge, Ohr: erhöhter Augeninnendruck, Ohrgeräusche, Tinnitus, Hörsturz
- Herz-Kreislauf: Essenzielle Hypertonie (Bluthochdruck), Arteriosklerose („Arterienverkalkung“, Ablagerung von Blutfetten), Koronare Herzerkrankung (Brustschmerzen, Druck, Engegefühl), Herzinfarkt
- Muskulatur: Kopf-, Rückenschmerzen, „Weichteilrheumatismus“
- Verdauungsorgane: Störungen der Verdauung, Magen-Darm-Geschwüre
- Stoffwechsel: erhöhter Blutzuckerspiegel/ Diabetes, erhöhter Cholesterinspiegel
- Immunsystem: verminderte Immunkompetenz und übersteigerte Immunreaktion
- Schmerz: verringerte Schmerztoleranz, erhöhtes Schmerzerleben
- Sexualität: Libidoverlust, Zyklusstörungen, Impotenz

### **Transaktionales Stressmodell von Lazarus**

Nachdem wir die Komponenten des Stressgeschehens und die möglichen akuten und langfristigen Folgen kennengelernt haben, wollen wir nun die Ebene der persönlichen Stressverstärker genauer betrachten. Eines der bekanntesten Stresskonzepte ist das transaktionale Stressmodell von Lazarus. Es beschreibt, welche Möglichkeiten es gibt, Reize oder potentielle Stressoren wahrzunehmen und mit diesen umzugehen. (Vgl. Lazarus & Folkman, 1984).



Bildquelle: Philipp Guttman auf [https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell\\_von\\_Lazarus](https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus)

Transaktional bedeutet, dass zwischen (trans) Stressor und Stressreaktion ein **Bewertungsprozess** „in Aktion tritt“. Diesen versteht Lazarus folgendermaßen:

Wenn aus der Umwelt ein **Reiz** auf eine Person trifft, dann gibt es erst einmal die Möglichkeit, dass dieser Reiz von dieser Person gar nicht bewusst wahrgenommen wird. Der Reiz kommt entweder durch den **WahrnehmungsfILTER** hindurch oder nicht. Wenn der Reiz zur Person hindurch dringt, unterscheidet Lazarus verschiedene Stufen der Bewertung dieses Reizes durch die Person:

1. **Primäre Bewertung:** Einschätzung des Stressors
  - positiv
  - irrelevant
  - gefährlich
    - Herausforderung (wenn die Situation bewältigbar erscheint)
    - Bedrohung (wenn ein Schaden erwartet wird)
    - Verlust/ Schädigung (wenn der Schaden bereits eingetreten ist)
2. **Sekundäre Bewertung:** Analyse der verfügbaren Ressourcen
  - ausreichende Ressourcen => keine Stressreaktion
  - mangelnde Ressourcen => Stressreaktion
3. **Stressreaktion**
4. **Coping** = Umgang mit der Stressreaktion/ Entwurf einer **Strategie**  
=> Art der Bewältigung ist von der Situation und von der Person abhängig:
  - problemorientiertes Coping: Person ändert die Situation selbst
  - emotionsorientiertes Coping: Person nimmt Einfluss auf emotionale Erregung
  - bewertungsorientiertes Coping = **Neubewertung**; Ziel: Belastung als Herausforderung umzubewerten
5. **Neubewertung**  
Durch eine Neubewertung der Situation kann Lernen stattfinden und neue Ressourcen generiert bzw. vorhandene aktiviert werden. Damit es zu einer Neubewertung kommt, werden bestenfalls alle drei Copingstrategien eingesetzt: konkrete Problemlösungsansätze werden generiert, alte Denk- und Bewertungsmuster in Frage gestellt, neue emotionale Reaktionen integriert.

### Strategien der Stressverarbeitung

**In der Forschung werden adaptive und maladaptive Strategien der Stressverarbeitung unterschieden.** (Vgl. Erdmann & Janke, 2008)

„Als adaptive oder positive Stressverarbeitungsweisen werden solche betrachtet, die in einer Vielzahl von Bedingungen zu Stressminderung oder Stressvermeidung führen können.“ (Erdmann & Janke, 2008, S. 65) Zu diesen **Positiv-Strategien** zählen Bagatellisierung, Kontrollhandlungen, Ablenkung vom Stresszustand, Emotionen positiver Valenz, die mittels Humor, Belohnung, Lob oder Erfolg induziert werden können, Informationssuche zu Ursache oder Art des Stressors, Problemlösetechniken zur Reduktion der Stress auslösenden Bedingungen, kognitive Umbewertung der Stresssituation oder Veränderung in der Attribuierung der Stressursache. Unter **Negativ-Strategien** werden Stressverarbeitungsweisen summiert, die Stress verstärkende Effekte haben können. In diesem Kontext nennen Erdmann und Janke gedankliche Weiterbeschäftigung, Resignation, Selbstbemitleidung, Aggression, Vermeidung, Flucht oder Emotionen negativer Valenz wie Ärger, Angst oder Depressivität. **Die Ausprägung und das Verhältnis von positiven und negativen Strategien beim Umgang mit Stress kennzeichnen ein Individuum hinsichtlich der Anfälligkeit für psychische oder somatische Erkrankungen als Folge von Belastungserfahrungen.** Die Forscher gehen davon aus, dass jeder Mensch ein bestimmtes Repertoire an oben genannten Positiv- und Negativstrategien entwickelt, das er mit einer relativen zeitlichen Konstanz einsetzt, um auf Stresssituationen zu reagieren oder diesen vorzubeugen.

### Die Positiv-Strategie der kognitiven Umbewertung – Das ABC-Schema

Die Grundannahme hinter der Methode der kognitiven Umstrukturierung nach Ellis (1979) ist, dass nicht die Dinge selbst, die Ereignisse und Situationen uns Menschen beunruhigen oder stressen, sondern die Vorstellung von den Dingen und wie wir sie gedanklich bewerten. **Bei der kognitiven Umstrukturierung geht man also davon aus, dass unsere Gedanken darüber entscheiden, wie viel Stress wir empfinden.** Das bedeutet auch, dass wir dem Stress nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern aktiv etwas dagegen tun können, wenn wir uns genauer ansehen, was wir über bestimmte Situationen, die wir als stressig wahrnehmen genau denken und ob es nicht vielleicht alternative „Denk-Möglichkeiten“ gibt, die uns die Situation anders einschätzen lassen und schließlich stressreduzierend wirken.

Vergleichbar mit der Achtsamkeits-Meditation wird der Übende der kognitiven Umstrukturierung im ersten Schritt dazu aufgefordert, wahrzunehmen, welche Gedanken er sich in einer als stressig erlebten Situation macht, wie er die jeweilige Situation bewertet und welche Gefühle und Verhaltensäußerungen diese Bewertungen nach sich ziehen. Dieses Vorgehen ist in der Verhaltenstherapie als ABC-Schema bekannt (Ellis, 1979). A steht für *activating event*, die auslösende Situation, B für *beliefs*, die Gedanken und möglicherweise irrationalen Überzeugungen oder dysfunktionalen Grundannahmen (z.B. Verallgemeinerungen, Katastrophendenken, perfektionistische Ansprüche, Tunnelblick) über die Situation und C meint *consequences*, Konsequenzen, die sich in Emotionen und Verhaltensweisen äußern (z.B. Angst und Vermeidung). Anders als in der Achtsamkeits-Meditation wird im zweiten Schritt bewusst *umstrukturiert*, das heißt, der Übende wird aufgefordert, sich alternative Denk-Möglichkeiten über die Situation zu überlegen (B` oder D für *disputation*). In diesem Schritt erfolgt die Infragestellung der irrationalen Überzeugungen und es soll bewusst gemacht werden, ob die anfänglichen Bewertungen und Überzeugungen angemessen oder im Sinne einer förderlicheren Betrachtungsweise veränderbar sind. Schließlich wird festgestellt, ob die eruierten Denk-Alternativen auch eine Veränderung im Gefühl mit sich bringen (C` oder E für *effect*) und sich der vom Betroffenen erlebte Stress möglicherweise reduziert oder transformiert hat (z.B. aus Angst wurde Aufregung).

Hier ein Beispiel:

<b>A: SITUATION</b>	<b>B: BEWERTUNG</b>	<b>C: EMOTIONALE REAKTION &amp; VERHALTEN</b>	<b>B`: ALTERNATIVE GEDANKEN/ BEWERTUNGEN</b>	<b>C`: VERÄNDERUNG IN DER EMOTIONALEN REAKTION &amp; IM VERHALTEN</b>
Bevorstehender Vortrag	Ich war noch nie gut in Vorträgen. Alle werden mich schrecklich finden.	Ich habe Angst und versuche den Termin und die Vorbereitung für den Vortrag so lange es geht hinauszuschieben.	Ich habe noch nicht so viele Vorträge gehalten und brauche einfach ein wenig Übung darin. Je länger ich den Vortrag hinauszögere, desto größer wird meine Angst werden. Ich bin bestimmt nicht der einzige, der nicht gerne Vorträge hält und Angst hat vor den Reaktionen der Zuhörer.	Ich bin immer noch aufgeregt, aber ich frage einfach mal meinen Vortrags-Partner, wie er so mit der Aufregung vor Vorträgen umgeht und kann mir vielleicht ein paar Tipps und Unterstützung holen.

### **Stress mit Achtsamkeit begegnen**

Stress ist eigentlich nichts anderes als die Notwendigkeit, den wechselnden Anforderungen und Belastungen des Lebens Rechnung zu tragen. Veränderungen sind ein integraler Bestandteil unseres Daseins. Sie liegen in der Natur der Dinge. Wenn wir das verstehen und akzeptieren, anstatt uns fälschlicherweise davon bedroht zu fühlen, sind wir in einer sehr viel besseren Ausgangsposition, um Stress konstruktiv zu bewältigen. (Kabat-Zinn, 2011, S. 203)

### **Auswirkungen von Achtsamkeit auf die Stressverarbeitung**

In einer Studie von Shapiro und Kollegen (1998) konnte gezeigt werden, dass das achtwöchige MBSR-Training nach Kabat-Zinn den psychischen Stress von 200 Achtsamkeit praktizierenden Medizinstudenten dauerhaft reduzierte. Eine weitere Studie, die ich im Zusammenhang von Achtsamkeits-Meditation und ihrer Auswirkung auf Stress herausstellen möchte, wurde vom amerikanischen Hirnforscher Richard Davidson durchgeführt. (Davidson, 2003) Die Zielgruppe der Studie setzte sich aus Angestellten eines amerikanischen Unternehmens zusammen. Ziel der Studie war, festzustellen, ob ein zehnwöchiges von Jon Kabat-Zinn geleitetes Training in Achtsamkeit die physischen und psychischen Auswirkungen von Stress am Arbeitsplatz verringern konnte. EEG-Tests zeigten eine signifikante Aktivitätssteigerung im Bereich des linken Stirnlappens bei den Teilnehmern des Achtsamkeitstrainings im Vergleich zur Kontrollgruppe, die kein Training durchführte. Der linke Stirnlappen ist die Region, welche mit positiven Emotionen in Verbindung gebracht wird. Ferner ergaben Blutproben der Versuchspersonen, dass die Achtsamkeit-Praktizierenden einige Monate nach Ende der Trainingsphase ein signifikant höheres Maß an Grippeantikörpern aufwiesen und damit durch das Achtsamkeitstraining eine Verbesserung ihres Immunsystems erzielt werden konnte. (Davidson, 2003)

## **2. Achtsamkeit**

### **Basiswissen Achtsamkeit**

Die 2500 Jahre alte und hauptsächlich in der buddhistischen Tradition verwurzelte Tradition der Achtsamkeit galt lange Zeit als rein spirituelles Konzept. Zu Beginn der 1990er Jahre hat der amerikanische Verhaltensmediziner und Meditationslehrer **Dr. Jon Kabat-Zinn** Achtsamkeit in ein verhaltensmedizinisches Programm integriert, das als **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)** bekannt wurde und in der von Kabat-Zinn gegründeten Stress Reduction Clinic in Massachusettes bis heute angewendet und wissenschaftlich untersucht wird.

Kabat-Zinn ist einer der Wissenschaftler am vom Dalai Lama gegründeten Mind and Life Institute und gilt als Initiator der Integration von östlich verwurzelter Achtsamkeitspraxis in die westliche Wissenschaft, medizinische Betreuung und Behandlung. Das MBSR-Programm richtet sich vorwiegend an Patienten mit chronischen Beschwerden, die oft auf Anraten ihrer Ärzte in die Stressklinik geschickt werden. Eine Vielzahl klinischer, hauptsächlich amerikanischer Studien, testete das Programm auf seine Wirksamkeit. Die Forschung konnte zeigen, dass Achtsamkeit positive Effekte auf die geistige Gesundheit und das psychische Wohlbefinden, beispielsweise bei Ängsten und Depressionen hat und auch der positive Einfluss auf somatische Beschwerden sowie auf die Qualität von Beziehungen konnte nachgewiesen werden (Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Brown et al., 2007; Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004; Piron, 2003). Inzwischen hat sich das achtsamkeitsbasierte MBSR-Verfahren auch in Deutschland etabliert.

### **Was ist Achtsamkeit?**

Diese Frage kann aus zwei unterschiedlichen Perspektiven beantwortet werden. Aus der westlichen Perspektive wird Achtsamkeit als Informationsverarbeitungsprozess verstanden. Die Psychologin Ellen Langer (1989) definiert Achtsamkeit als die Fähigkeit eines Menschen zur Neubewertung, im Gegensatz zum Beharren auf feststehenden, im Verlauf des Lebens entwickelten Kategorien und Einstellungen.

In der östlichen Tradition, welcher auch Kabat-Zinns Anschauung von Achtsamkeit zugehörig ist, bedeutet **Achtsamkeit oder Achtsamkeits-Meditation die bewusste und urteilsfreie Aufmerksamkeitslenkung auf die Wahrnehmungen und Erfahrungen im gegenwärtigen Augenblick** (Kabat-Zinn, 1994).

Viele Formen der Meditation haben ein bestimmtes Objekt, ein Mantra, den Atem, Klänge oder im Geist zu wiederholende Wortfolgen als alleinigen Fokus während der Meditation und betrachten ablenkende Gedanken als Störfaktoren, die vom Übenden nicht weiter verfolgt werden sollen. Solche Konzentrations-Meditationen oder „Meditationen der Einsgerichtetheit“ werden in der buddhistischen Tradition shamatha- oder samadhi-Meditationen genannt. Die **Achtsamkeits-Meditation** gehört zur zweiten Richtung der Meditationspraxis und wird auch als Einsichts-Meditation oder vipassana-Meditation bezeichnet. Sie unterscheidet sich insofern von der samadhi-Meditation, als **dass man dabei keine Gedanken, Gefühle oder körperliche Empfindungen aus der Meditation ausschließt, man bringt sie vielmehr ins Zentrum der Aufmerksamkeit**. Dadurch wird das, was der Meditierende im gegenwärtigen Augenblick denkt, fühlt und körperlich wahrnimmt selbst zum Thema der Meditation.

Gom, das tibetische Wort für Meditation, bedeutet „vertraut werden mit“. **Man lernt bei der Achtsamkeits-Meditation, sich mit dem eigenen Geist vertraut zu machen und ist gleichzeitig Wahrnehmender und externer Beobachter der eigenen Wahrnehmungen zum Zeitpunkt der Übung**.

Meditation ist im Grunde ein Prozess des urteilsfreien Gewahrseins. Wenn wir meditieren, nehmen wir gegenüber unseren eigenen subjektiven Erfahrungen und Wahrnehmungen die objektive Betrachtungsweise eines Wissenschaftlers ein. (Mingyur Rinpoche, S. 212)

**Urteilsfreies Gewahrsein bedeutet, dass man während der Meditation nicht versuchen soll, Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen zu kontrollieren, als gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm zu bewerten, zu analysieren oder zu verändern.**

Was immer an Erfahrung Sie auch machen, solange Sie sich der Vorgänge bewusst und gewahr sind, ist es Meditation! Es findet nur dann ein Wechsel von der Meditation zu etwas anderem statt, wenn Sie versuchen, das Erlebte oder Wahrgenommene zu kontrollieren oder zu verändern. Doch wenn Sie sich diesen Versuch ins Gewahrsein rufen, ist auch das Meditation. (Rinpoche, S. 265)



Es geht folglich darum, während der Achtsamkeits-Meditation jede Empfindung so anzunehmen, wie sie ist und sich darüber bewusst zu werden, dass der Geist sowohl die Fähigkeit hat, Gedanken und Gefühle zu produzieren, als auch wie ein neutraler Beobachter festzustellen, dass gerade etwas Bestimmtes gedacht oder gefühlt wird. „**Wir benutzen den Geist, um den Geist zu erkennen.**“ (Rinpoche, S. 209) Um diese Fähigkeit des Geistes zur Abstraktion der eigenen Sinneswahrnehmungen zu schulen bedarf es regelmäßiger Übung.

Jeden Augenblick als wichtig zu empfinden, als einen Augenblick, der zählt und mit dem man arbeiten kann, auch wenn es ein Augenblick der Trauer, des Schmerzes, der Verzweiflung oder der Angst ist. Damit zu ´arbeiten` bedeutet, regelmäßig und diszipliniert die Achtsamkeit auf die Gegenwart zu richten und die Fähigkeit zu entwickeln, in jedem Augenblick bewusst zu sein, jeden Moment einer jeden Erfahrung vollständig ´in Besitz zu nehmen`, sei es eine unangenehme oder eine angenehme Erfahrung. (Kabat-Zinn, 2011, S. 26)

### **Achtsamkeitsübungen**

**Achtsamkeit kann auf zwei verschiedene Arten praktiziert werden**, die von Meditationslehrern beide als notwendig erachtet werden, um eine dauerhafte Integration einer achtsamen Haltung in den Alltag zu ermöglichen. Man unterscheidet die **formelle und die formlose oder informelle Praxis**.

Unter die **formelle Achtsamkeits-Meditation** fallen verschiedene Übungen, die entweder unter Anleitung eines anwesenden Meditationslehrers oder mittels Ton- oder Videoaufnahme allein durchgeführt werden und zeitlich begrenzt sind (meist zwischen 15 und 45 Minuten). **Die bekanntesten Übungen sind der so genannte Body-Scan und die Sitzmeditation.**

Mit **informeller Praxis** ist gemeint, sich ohne bestimmte äußere Anweisungen während des Tages Zeit zu nehmen, **dem was man gerade tut und erlebt, mehr Aufmerksamkeit und Bewusstheit zu schenken**. Die informelle Praxis bietet die Möglichkeit zur Integration der in der formellen Praxis gemachten Erfahrung in den Alltag.

Das Erlernen von Achtsamkeit gleicht dem Einüben jeder anderen Fertigkeit wie beispielsweise dem Radfahren. Damit es zur Ausbildung einer neuen Fertigkeit im prozeduralen Gedächtnis kommt, ist das regelmäßige Üben in möglichst geringen zeitlichen Abständen wichtig. Für die Durchführung des Body-Scans wird die Zeit abends vor dem Zubettgehen empfohlen, um die Einprägung und Konsolidierung

der neu erworbenen Engramme im darauf folgenden Schlafzustand zu fördern. Für die informelle Achtsamkeits-Meditation ist eine Zeit morgens nach dem Aufstehen ratsam.

MR: Man sagt, für die meisten Menschen (...) seien (...) der frühe Morgen und die Zeit vor dem Zubettgehen am besten geeignet. Mit einer Meditation oder anderen spirituellen Praktik am frühen Morgen legt man die Grundstimmung für den Tag fest, das setzt einen inneren Transformationsprozess in Gang, der einen wie ein unsichtbarer Strom durch den Tag trägt. (Ricard/Singer, S. 86, 2008)

### Ziele der Achtsamkeits-Übungen

**„Erwarten sie nichts und schon gar nicht etwas Besonderes.“** (Kabat-Zinn, 2011, S. 94) Diesen Leitsatz gibt Jon Kabat-Zinn den Teilnehmern seines Achtsamkeitstrainings zu Beginn des Programms mit auf dem Weg.

Am Anfang unserer Kurse bitten wir alle Teilnehmer, drei Ziele zu nennen, die sie sich im Zusammenhang mit dem Programm gesteckt haben. Dann ermutigen wir sie, während der acht Wochen keinerlei Anstrengung zu unternehmen, um diese Ziele zu erreichen, das heißt, nicht zu versuchen, den Blutdruck zu normalisieren, Angst zu überwinden oder schmerzfrei zu werden, sondern sich ausschließlich auf die Gegenwart zu konzentrieren und den Meditationsanweisungen genau zu folgen. Der beste Weg, um in der Meditation Ziele zu erreichen, ist diese loszulassen und nicht etwa, sie mit allen Mitteln erreichen zu wollen. (Kabat-Zinn, 2011, S. 52)

Ziel der Meditation ist es nicht, in besondere Zustände zu gelangen wie Trance, Schmerzfreiheit, Emotionslosigkeit, Gedankenleere oder ähnliches. In der Meditation geht es darum, da zu sein, wo man gerade ist, und nicht darum, irgendwo anders hinzukommen.“ (Kabat-Zinn, 2011, S. 38) **Somit werden Verbesserung der Beziehungen, Entspannung, Stressreduktion oder die Verminderung von Schmerzen nicht als Ziel der Meditation betrachtet, sondern als mögliche Effekte, die eintreten können, wenn der Übende nicht versucht diese willentlich herbeizuführen.**

Die Praxis der Achtsamkeit strebt nicht zielorientiert nach Denk- und Verhaltensänderungen, sondern vielmehr danach, dass der Meditierende erkennt, „im Hier und Jetzt schon so heil und ganz, so gut, so im Kern gesund und wohlbefindlich zu sein, wie zu sein wir je hoffen können“ (Rinpoche, S. 25 ff., 2007). Achtsamkeit kann zwar zu Beginn der Praxis wie eine neue Fertigkeit erlernt werden, **Ziel ist es jedoch, Achtsamkeit als Haltung in die Lebensführung zu integrieren, zu verinnerlichen und zu einer Seins-Weise werden zu lassen, anstatt sie als bloße Technik zu betrachten.**

### **Unterschied von Achtsamkeit zu Entspannungs- und Stresskontrolltechniken**

Die Achtsamkeits-Meditation unterscheidet sich von Entspannungs- und Stresskontrolltechniken wie dem autogenen Training (Schultz, 1970) oder der progressiven Muskelrelaxation (Jacobson, 1990) dadurch, dass sie wie oben beschrieben als **langfristig etablierte Haltung** entwickelt werden und **weniger als kurzfristige Symptombekämpfung verstanden werden sollte**.

Ferner steht bei den meisten Entspannungstechniken das Erreichen bestimmter Ziele im Fokus und eine Veränderung eines als negativ bewerteten Ist-Zustands zugunsten eines positiveren Soll-Zustands wird angestrebt. **Achtsamkeits-Meditation ist Akzeptanz des Ist-Zustands**. Akzeptanz bedeutet jedoch nicht, alles gut zu finden, was man bei der Meditation erlebt. Akzeptanz meint auch, unangenehme Empfindungen wie Unruhe, Anspannung, Gedankenrasen oder Schmerz anzunehmen wie auch die Tendenz jedes einzelnen, auf diese Zustände mit negativer Bewertung oder Ablehnung zu reagieren.

Meditation ist nicht Entspannung mit anderen Mitteln. Wenn Sie eine Entspannungsübung machen und am Schluss nicht entspannt sind, dann haben Sie etwas falsch gemacht. Wenn Sie dagegen Achtsamkeit üben, ist nur eines von Bedeutung: ob Sie bereit sind, die Dinge zu betrachten und eins zu sein mit ihnen, so wie sie in diesem Augenblick sind, einschließlich ihrer Spannungen und Unerfreulichkeiten sowie ihren Gedanken über Erfolg und Misserfolg. Wenn Sie sind gibt es kein Versagen. (Kabat-Zinn, 2011, S. 326)

### **3. LITERATUREMPFEHLUNGEN**

#### **EIN ÜBERBLICK VON STUDIEN ZU ACHTSAMKEIT, MEDITATION, MBSR:**

**Baer**, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.

#### **HINTERGRUND ZUR PARADOXEN THEORIE DER VERÄNDERUNG IN DER GESTALTHERAPIE:**

**Beisser**, A. R. (1997). Wozu brauche ich Flügel? - Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter. In [http://www.gestalt.de /beisser\\_paradox.html](http://www.gestalt.de/beisser_paradox.html).

#### **ZUM THEMA EFFEKTE/ WIRKSAMKEIT VON ACHTSAMKEITSMEDITATION**

**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, 822-848.

**Brown**, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.

**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.

**Davidson**, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.

**Kabat-Zinn**, J. (1982). An out-patient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.

**Kabat-Zinn**, J., Lipworth, L., Burney, R. (1985). The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8 (2), 163-190.

**Kabat-Zinn**, J., Lipworth, L., Burney, R., Sellers, W. (1986). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: treatment outcomes and compliance. *The Clinical Journal of Pain*, 2, 159-173.

**Shapiro**, S. L., Schwartz, G. E., Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.

### **WEITERE LITERATUR ZU ACHTSAMKEIT/ MEDITATION**

**Kabat-Zinn**, J. (1990). Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation. New York: Delacorte.

**Kabat-Zinn**, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion.

**Kabat-Zinn**, J. (2011). Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. München: Knauer Taschenbuch.

**Kabat-Zinn**, J., Kesper-Grossman, U. (1999). Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Freiburg: Arbor Verlag.

**Mingyur Rinpoche**, Y. (2007). Buddha und die Wissenschaft vom Glück. Ein tibetischer Meister zeigt, wie Meditation den Körper und das Bewusstsein verändert. München: Goldmann Verlag.

**Piron**, H. (2003). Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit. Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg.

**Ricard**, M., Singer, W. (2008). Hirnforschung und Meditation - Ein Dialog. Frankfurt a.M., Suhrkamp Verlag.

### **ZUM THEMA STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG**

**Kaluza**, G. (2011). Stressbewältigung. Berlin und Heidelberg: Springer Verlag.

**Lazarus**, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.

**Lohmann-Haislah**, A. (2012). Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Dortmund, Berlin, Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

**McEwen**, B. S., Mendelson, S. (1993). Effects of stress on the neurochemistry and morphology of the brain: Counterregulation versus damage. In Goldberger, L.,

**Sapolsky**, R. M. (1992). Stress, the aging brain, and the mechanisms of neuron death. Cambridge: MIT Press.

**Selye**, H. (1950). The physiology and pathology to stress. Montreal: Acta.