

„Achtsamkeitstraining und Achtsamkeitsmeditation in der klinisch-psychologischen Behandlung“

Dr. Gerhard Blasche
St. Pölten
12.3.2012

Inhalt

- Überblick
- Wirkmechanismen
- Klinische Effekte & Anwendungen

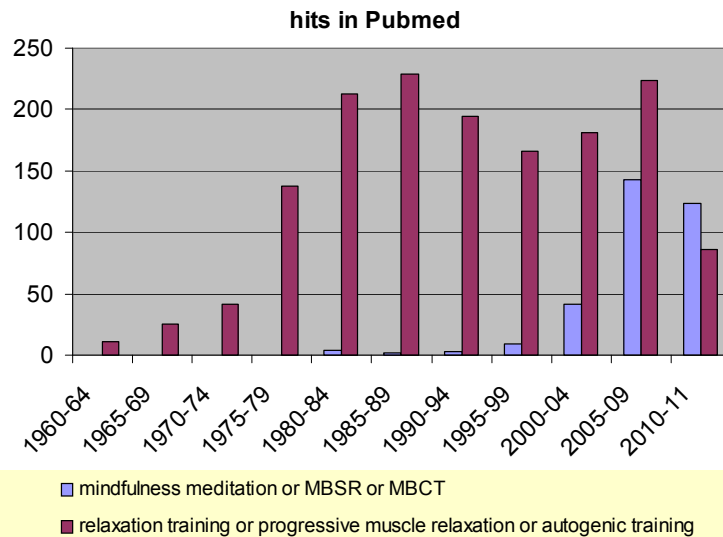
Definition 1

- „Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally“ (Kabat-Zinn, 1994)
- Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise gewahr zu sein: absichtsvoll, im gegenwärtigen Augenblick, und nicht-bewertend (Kabat-Zinn, 1994)

Kernpunkte

- Gewahrsein all dessen, was ist
 - im gegenwärtigen Augenblick
 - neugierig & offen
 - wach und aufmerksam
 - ohne zu bewerten ob gut oder schlecht
 - mit freundlich-liebevoller Grundhaltung
 - ohne reagieren/handeln zu müssen

wissenschaftliche Studien



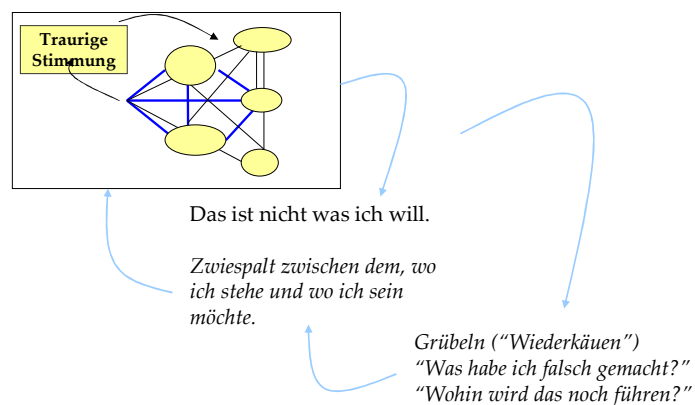
Wie wirken achtsamkeitsbasierte Ansätze - 1

- Exposition/Konfrontation
 - nicht Vermeiden sondern Annehmen der Erfahrung
 - achtsames Annehmen besser als Unterdrücken/Vermeiden
 - Gewöhnen an negative Gefühle/Gedanken
 - Dabei nicht Löschung alter Verknüpfungen, sondern Lernen neuer Verknüpfungen („negative Gefühle sind einfach“)
- kognitive Umstrukturierung
 - Gedanken sind nur Gedanken und nicht imperative psychische Realität/Regeln, die Selbst definieren
 - Veränderung der behavioralen und kognitiven Reaktion auf Emotionen durch *Neubewertung* („Gedanken sind da“) – Abbildung!
 - größere Beachtung dessen, was ist, abseits der Glaubenssätze
 - Möglichkeit neuer Lernerfahrung
 - Gedanken/Gefühle sind vergänglich

Wie wirken achtsamkeitsbasierte Ansätze - 2

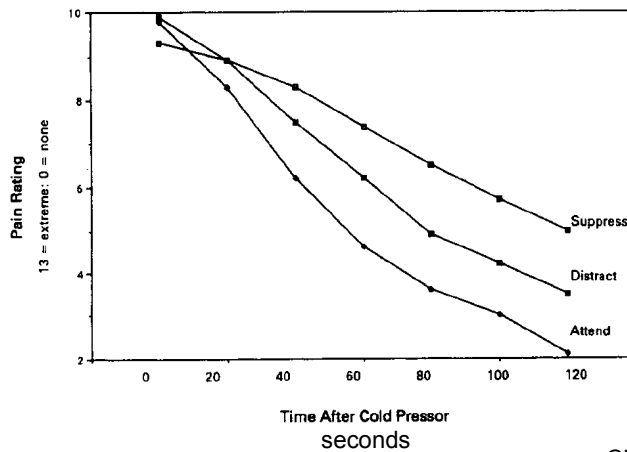
- verbesserte Achtsamkeit und willentliche Aufmerksamkeitslenkung
 - besseres Selbstmanagement durch bessere Selbstwahrnehmung (explizit und implizit)
 - Empowerment, bewusst Entscheidungen treffen
 - leichteres Auflösen von mentalen Fixierungen (Grübeln, negative Stimmung)
- Stärkung von Akzeptanz und Toleranz
 - annehmende Haltung ermöglicht Unterbrechung automatisierter Reaktionen und Wahrnehmen der Dinge „wie sie sind“
 - nicht „passives Hinnehmen“ sondern „bewertungsfreies Wahrnehmen“

Wie wirken achtsamkeitsbasierte Ansätze (0) Ausgangslage: *Die Abwärtsspirale*



Nach Williams, Segal und Teasdale

kognitive Strategien und Schmerzerfahrung



langsamere Erholung von Schmerzerfahrung (cold pressure test) bei Unterdrückung und Ablenkung als bei Zuwendung (Achtsamkeit)

Cioffi & Holloway, 1993

Klinik und Anwendungen

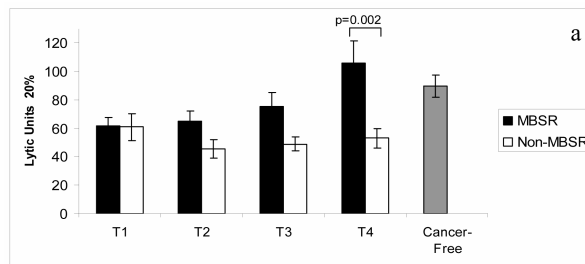
Effekte von Achtsamkeitstraining auf psychische Erkrankungen

- Depression
 - verminderte Rückfallrate bei Bipolaren Störungen ($\emptyset=204$ versus 69 Tage) (Chiesa & Serretti, 2011)
- Krebs
 - Verminderung von Erschöpfung und Verbesserung des Schlafs bei Brustkrebspatientinnen (Lengacher et al., 2011)
- Angststörungen
 - dauerhafte Verminderung von Ängstlichkeit und Sorgen (Voillestad, 2011)
- Psychose
 - Geringere Rehospitalisierungsrate trotz vorhandener Symptomatik
 - ACT, Bach & Hayes, 2002

Mechanismen des MBCT bei Depression (Rückfallsprophylaxe)

- nicht die Aktivierung negativer Stimmung durch traurige Situationen („*Experiment mit trauriger Musik*“), sondern die Aktivierung ungünstiger (depressiver) kognitiver Schemata (=„kognitive Reaktivität“) führt zu Rückfällen bei Depression
- MBCT vermindert nicht diese kognitive Reaktivität, aber die Wahrscheinlichkeit, trotz Reaktivität rückfällig zu werden
 - sowohl durch Zunahme von Achtsamkeit als auch Selbst-Mitgefühl
- Rückfallsminderung besonders bei deutlicher Zunahme des Mitgefühls mit sich selbst (self-compassion)
- Kuyken et al., 2010

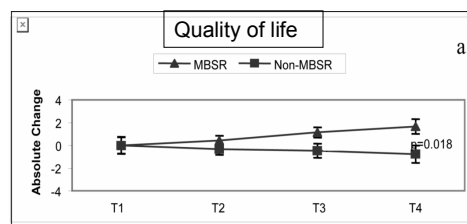
MBSR und Brustkrebs



Natural killer cell activity

T1: post-operative
T2: 1 Monat post
T3: 2 Monate post
T4: 3 Monate post

Witek-Janusek et al., 2008

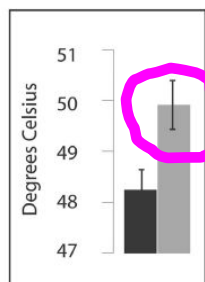


Effekte von Achtsamkeit auf psychologische Symptome

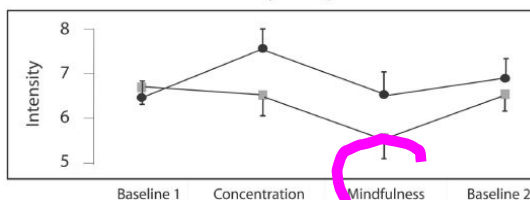
- Erschöpfung
 - Verminderung von Erschöpfung/Burnout bei Brustkrebspatientinnen (Lengacher et al., 2011) und bei Angehörigen von Gesundheitsberufen (Galantino et al., 2005)
- Stress/Sorgen/Unruhe/Angst (→ Folie)
 - Verbesserung bei Gesunden (Chiesa & Serretti, 2009) und bei Krebspatienten (Hofmann et al., 2010) (→ Folie)
- Schmerzen (→ Folie)
 - Hinweise für die Verminderung chronischer Schmerzen & Verbesserung der Schmerzbewältigung (Chiesa & Serretti, 2011)
- Schlafstörungen
 - Verbesserung de Ein- und Durchschlafens (Gross et al., 2011)
 - moderate Evidenz bei Meta-Analyse (Winbush, 2007)

Effekt von langjähriger Zen-Meditation (>1000h) auf Schmerzempfinden

A Moderate-Pain Level



B Intensity ratings



Beginning at 42°C and increasing in steps of 1°C, a series of thermal stimuli was applied to the inner surface of the left calf.

Baseline: „Keep your eyes closed and try not to fall asleep.”

Concentration: „Keep your eyes closed and focus your attention exclusively on the stimulation of your left leg.”

Mindfulness: “Keep your eyes closed and focus your attention on the stimulation of your left leg. Try not to judge the stimulation but simply observe the sensation, moment by moment.”

Zen-Meditierende haben eine höhere Schmerzschwelle (thermischer Reiz); Meditation führt zu einer Schmerzreduktion; Grant & Rainville (2009)

achtsamkeitsbasierte Interventionen

mindfulness-based stress reduction	MBSR	Kabat-Zinn, 1982
mindfulness-based cognitive therapy	MBCT	Segal, Williams & Teasdale, 2002
dialectical behavior therapy	DBT	Linehan, 1993
acceptance and commitment therapy	ACT	Hayes, Strosahl & Wilson, 1990

MBSR-Methode

- 8-wöchiges Programm
- 2 Stunden/Woche Kurs plus einen ganzen Tag
- Circa 45 Minuten Heimübung an 6 Tagen/Woche
- Methoden
 - Body-scan, Sitzmeditation, Joga

Vergleich von MBSR mit Entspannungstraining/Verhaltenstherapie

Quelle	Stichprobe	Vergleichs-intervention	Dauer	Ergebnisse
Jain et al., 2007	n=83 Studenten	Entspannungstraining	1 Monat	<ul style="list-style-type: none"> • keine Unterschiede in der Verbesserung negativer/positiver Stimmung • MBSR führt zur größerer Reduktion von Grübeln
Agee et al., 2009	n=43 community sample	PM	5 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> • keine Unterschiede, auch nicht bezüglich Achtsamkeit
Smith et al., 2008	n=50 community sample	KVT	8 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> • keine Unterschiede in wahrgenommenen Stress, Depression, Wohlbefinden • MBSR führt zur größeren Steigerung von Achtsamkeit und Energie und einer größeren Verminderung von Schmerz
Koszycski et al., 2007	soziale Phobie	KVT	MBSR 8w CBT 12w	<ul style="list-style-type: none"> • größere spezifische Effekte der KVT, trotz positiver unspezifischer Effekte beider Behandlungen
Tang et al., 2007	Studenten	PM	5 Tage	<ul style="list-style-type: none"> • verbessert emotionelle Selbstregulation im Vergleich mit PM

Weitere Referenzen

- <http://www.windhorse.at/index.html>
- <http://www.naropa.edu/academics/graduate/psychology/macp/index.cfm>