

Augenblick mal!

Achtsamkeit bedeutet, die eigenen Gedanken auf den Moment zu konzentrieren. Zahlreichen Studien zufolge fördert dies nicht nur die Aufmerksamkeit, sondern hilft auch, so manche psychische Leiden zu lindern.

VON AMISHI P. JHA

Solche Situationen kennt jeder: Beim Einparken vor dem Bürogebäude bemerken wir, dass wir den Weg zur Arbeit gar nicht bewusst wahrgenommen haben. Am Ende einer Buchseite stellen wir auf einmal fest, dass kein Wort des Gelesenen wirklich bei uns angekommen ist. Oder wir ertappen uns mitten in einem Gespräch dabei, dass wir dem Gegenüber nicht richtig zugehört haben.

In all diesen Momenten sind wir geistig nicht bei der Sache. Statt uns auf die Wegstrecke, den Buchinhalt oder die Unterhaltung zu konzentrieren, sind wir mit den Gedanken ganz woanders. Ob diese mentalen Abschweifungen uns nun in die Vergangenheit oder die Zukunft führen – wir also über den gestrigen Streit mit dem Nachbarn grübeln oder Pläne für den kommenden Sommerurlaub schmieden –, ob sie hilfreich oder unnützlich, angenehm oder lästig sind: Uns entgeht dadurch etwas ganz Besonderes: die Erfahrung des Augenblicks.

Fast die Hälfte unserer wachen Lebenszeit, so haben Psychologen berechnet, schweifen wir mit unseren Gedanken ungewollt ab. Und das schlägt häufig auf die Stimmung: So geht der chronische psychische Stress, unter dem Millionen Menschen heute leiden, oft damit einher, dass unser Geist in ständige Grübeleien, Ängste und Sorgen versinkt. Zudem mindert eine sprunghafte Aufmerksamkeit auch unser Leistungsvermögen. Wenn schnelles und entschiedenes Handeln gefragt ist, kann sie sogar gefährlich werden.

Ein probates Gegenmittel lautet: Achtsamkeit. Das bedeutet, den Moment zu erleben, ohne ihn zu bewerten oder sich gefühlsmäßig davon fortreißen zu lassen. Verschiedene Formen von Achtsamkeitsmeditation gelten in fernöstlichen Kulturen schon seit langer Zeit als ein Weg, menschliches Leid zu überwinden. Ein ganzes Arsenal von Übungen soll die Aufmerksamkeit stärker auf konkrete Wahrnehmungen des Hier und Jetzt lenken und so zu mehr Klarsicht und Ruhe verhelfen.

Empfindungen können an- und abschwellen

Die so genannte fokussierte Wahrnehmung beinhaltet, sich ausschließlich auf eine bestimmte Sinneswahrnehmung zu konzentrieren, etwa auf die eigene Atmung. Bei anderen Übungen beobachten die Teilnehmer, was in ihr Bewusstsein dringt und es anschließend wieder verlässt, Augenblick für Augenblick. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, wie sich das ferne, langsam vorbeiziehende Heulen eines Martinshorns anhört. Anfangs ist die Sirene noch Teil eines großen Klangteppichs, dann wird sie zum lautesten Geräusch, um schließlich wieder in den Hintergrund zu treten. Gedanken, Gefühle und andere Empfindungen können genauso an- und abschwellen, während wir ihrer gewahr werden. Schon der Religionsstifter Buddha Siddhartha Gautama (um 563–483 v. Chr.) warb für diese Meditationsform als einen Weg, die Achtsamkeit im Alltag zu steigern.

AUF EINEN BLICK

Heilsame Versenkung

1 Achtsamkeit ist ein Zustand, in dem wir unsere Gedanken vollkommen auf das Hier und Jetzt konzentrieren – ohne darüber zu urteilen oder emotional darauf zu reagieren.

2 Achtsamkeitsbasierte Therapien lindern eine Reihe psychischer Störungen wie Depressionen oder Angstzustände.

3 Die Verfahren wirken – zumindest zum Teil –, indem sie unsere Fähigkeit stärken, aufmerksam zu sein.



ORGANETINE / JENNIFER PHOTOGRAPHY

Die Sinne »erden«
Auch Naturerfahrungen,
wie frische Erde zu
riechen, eignen sich fürs
Achtsamkeitstraining.

Es dauerte allerdings bis in die späten 1970er Jahre, bis Psychologen und Mediziner die Achtsamkeit als therapeutisches Werkzeug entdeckten (siehe auch GuG 12/2006, S. 47). Damals entwickelte der Biologe Jon Kabat-Zinn von der University of Massachusetts in Worcester ein heute weit verbreitetes Behandlungsprogramm namens achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (kurz: MBSR, von Mindfulness-Based Stress Reduction). Das achtwöchige Training legt den Schwerpunkt auf zwei zentrale Aspekte der Achtsamkeit: die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit willentlich auf einen Punkt zu richten, indem wir Ablenkungen ausblenden, sowie die so genannte Meta-Achtsamkeit, bei der wir uns der momentanen Gedanken, Gefühle und Empfindungen gewahr werden, ohne jedoch die Distanz zu ihnen zu verlieren. Das Zusammenspiel von Fokussierung und Gewahrsein verhindert, dass unser Geist ständig umherwandert und sich unserer Kontrolle entzieht.

Laut zahlreichen Studien der letzten zehn Jahre lassen sich mit MBSR und vergleichbaren Techniken verschiedene Krankheitsbilder wie Depressionen, Angstzustände und chronische Schmerzen erfolgreich behandeln (siehe auch GuG 12/2006, S. 40). 2011 untersuchten die Psychologen Esben Hougaard und Jacob Piet von der Universität Aarhus (Dänemark) sechs Studien

mit insgesamt 593 depressiven Patienten, die eine achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie absolvierten, um ihr Rückfallrisiko zu verringern. Diese spezielle Methode, entwickelt von einem Team der kanadischen University of Toronto um den Psychologen Zindel Segal, folgt dem Modell der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Vor allem negative Gedanken, die eine depressive Episode auslösen können, sollen dabei als flüchtig erkannt werden – was es den Betroffenen deutlich erleichtert, sich davon zu distanzieren.

Negative Gedanken verlieren an Kraft

Nach einer solchen Therapie beobachteten die Teilnehmer häufig, wie wechselhaft ihr Gefühlsleben tatsächlich war, und die negativen Gedanken, die es bislang dominiert hatten, verloren mit der Zeit an Kraft. Piet und Hougaard zufolge zeigten Patienten, die vorher mindestens drei schwere depressive Episoden durchlaufen hatten, dank des Achtsamkeitstrainings eine deutlich geringere Rückfallquote als diejenigen, die mit herkömmlichen Therapiemethoden oder einem Placebo behandelt worden waren.

Auch bei anderen psychischen Leiden wie Panikattacken und Phobien können Achtsamkeitsübungen helfen. Häufig lindern sie sogar körperliche Beschwerden – vor allem chronische

Aufmerksamer durch Meditation

Achtsamkeitstraining stärkt vor allem unsere Fähigkeit, aufmerksam zu sein. Dies konnte die Autorin gemeinsam mit ihren Kollegen in einem Versuch mit 34 Studenten zeigen, die einen visuellen Aufmerksamkeitstest absolvierten. Dabei sollten die Teilnehmer ein Objekt auf dem Computerbildschirm entdecken, das an zwei verschiedenen Positionen auftauchen konnte. Manchmal wurde ihnen zuvor mitgeteilt, wo und wann das Ziel erscheinen

würde; manchmal erhielten sie keine Hinweise.

Anschließend durchlief die Hälfte der Probanden für acht Wochen ein Achtsamkeitstraining mit täglichen, 30-minütigen Konzentrationsübungen. Als sie dann erneut vor dem Computerbildschirm saßen, gelang es ihnen im Schnitt um fünf Prozent schneller, die zeitlich und räumlich angekündigten Ziele zu ermitteln. Ungeübte Versuchsteilnehmer steigerten sich dagegen nicht.

Noch stärker wirken offenbar Achtsamkeitsübungen für offenes Gewahrsein auf die Aufmerksamkeit. Probanden, die einen solchen Intensivkurs durchliefen, entdeckten das Zielobjekt nach einem Monat auch ohne Vorankündigung zügiger. Ihre Reaktionen waren um sieben Prozent schneller als die anderer Gruppen, die nur die kurzen Unterrichtseinheiten absolviert oder gar kein Training erhalten hatten.

Jha, A. P. et al.: Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention. In: Cogn Affect Behav Neurosci 7, S. 109–119, 2007

Achtsamkeit verändert das Gehirn

Regelmäßiges Achtsamkeits-
training hinterlässt offen-
bar Spuren in bestimmten
Hirnregionen. Ein Netzwerk von
Arealen, bestehend aus Teilen
des präfrontalen und des
parietalen Kortex, ist für das
willentliche Lenken der Auf-
merksamkeit zuständig. Andere
Bereiche des präfrontalen und
des parietalen Kortex bilden
zusammen mit der Insula (auch

Inselrinde genannt) einen
neuronalen Schaltkreis, der den
unwillkürlichen, etwa von
Außenreizen gelenkten Wechsel
der Aufmerksamkeit steuert.

2012 entdeckten Neurowis-
senschaftler um Eileen Luders
von der University of California
in Los Angeles, dass die Insula,
die unter anderem an der
emotionalen Bewertung von
Schmerzen beteiligt ist, bei

Menschen mit durchschnittlich
20-jähriger Erfahrung im
Achtsamkeitstraining stärker
gefaltet ist als bei untrainierte-
ren Personen. Die ausgeprägten
Windungen ermöglichen es den
Neuronen in diesen Arealen
wahrscheinlich, effizienter
miteinander zu kommunizieren.

*Luders, E. et al.: The Unique Brain
Anatomy of Meditation Practitioners:
Alterations in Cortical Gyrfication.
In: Front Hum Neurosci 10,3389/fnhum,
2012.00034, 2012*

Schmerzen. Weil das Training den psychischen
Stress vermindert, kann es den emotionalen An-
teil der Pein reduzieren, welcher oftmals die
größte Belastung darstellt.

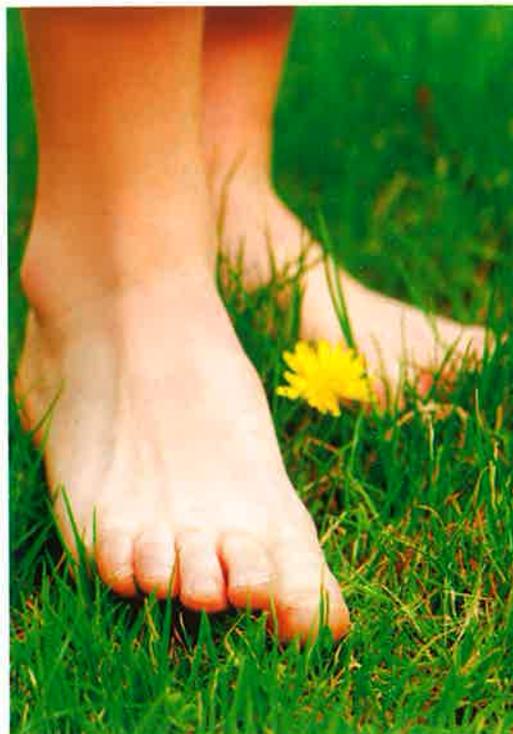
So kam die MBSR anfangs vor allem bei der
Behandlung chronischer Schmerzen zum Ein-
satz. 1985 nahmen Kabat-Zinn und sein Team
90 Patienten mit diesem Leiden in ihr Acht-
wochenprogramm auf und maßen die Schmerz-
intensität, Stimmungswerte sowie Ängste vor
und nach der Teilnahme. Die Forscher stellten
eine deutliche Abnahme der negativen Sym-
ptome fest. Bei den 21 Vergleichspatienten, die
mit traditionellen Methoden wie Krankengym-
nastik und Antidepressiva behandelt worden
waren, stellte sich hingegen keine Linderung ein.
Überraschenderweise hielt der Effekt der Acht-
samkeitsübungen bis zu 15 Monate an; viele Pa-
tienten führten diese auch auf eigene Faust fort.

Neuere Untersuchungen deuten darauf hin,
dass Achtsamkeitstraining Lehrern oder Medi-
zinern mit berufsbedingtem Burnout ebenfalls
helfen kann. Die Übungen verringern nicht die
Zahl der Stressfaktoren, sie ermöglichen es den
Betroffenen aber, diese anders wahrzunehmen
und etwa die Freude im Umgang mit Schülern
oder Patienten wieder aufleben zu lassen.

Kann man sogar die Folgen altersbedingter
Einsamkeit mit Hilfe von Achtsamkeitsmedita-
tion lindern? 2012 nahmen Psychologen um Da-
vid Creswell von der Carnegie Mellon University
20 Frauen und Männer im Alter von 55 bis 85 Jah-

ren in einen MBSR-Kurs auf, während 20 weitere
Altersgenossen kein entsprechendes Training er-
hielten. Wie Creswells Team herausfand, verrin-
gerte sich die subjektiv empfundene Einsamkeit
unter den MBSR-Novizen.

Das Gefühl der Einsamkeit hängt nicht un-
mittelbar von der Menge sozialer Kontakte eines
Menschen ab. So mildern Programme, die das
soziale Engagement von Senioren fördern, nicht
zwangsläufig auch deren Eindruck, allein und
von anderen isoliert zu sein. Achtsamkeits-



Neuland beschreiten
Achtsamkeitsübungen
regen dazu an, das
eigene Umfeld genau
wahrzunehmen. Wie
fühlt sich die Wiese unter
den Füßen an? Wie
verändert sich die Emp-
findung, wenn man
langsam das Gewicht
verlagert?

Achtsamkeits- training hilft den Übenden zu erkennen, wie wechselhaft ihr Gefühlsleben ist. Negative Gedan- ken verlieren dabei an Kraft

training wiederum kann der Einsamkeit das Bedrohliche nehmen, indem es den Betroffenen zu erkennen hilft, dass dies auch eine Frage ihrer persönlichen Bewertung ist.

Die seelische Rückenstärkung ging in Creswells Studie zusätzlich mit Veränderungen im Immunsystem einher (siehe GuG 3/2012, S. 28). Das Training reduzierte die Menge entzündungsfördernder Proteine im Blut, was darauf hindeutet, dass es bei älteren Menschen auch das Risiko für entzündliche Erkrankungen wie Lupus oder rheumatische Arthritis senken könnte. Weiteren

Studien zufolge kann Achtsamkeitsmeditation auch Beschwerden wie Schuppenflechte, Neurodermitis, Fibromyalgie oder das Reizdarmsyndrom reduzieren.

Achtsam zu sein, kann möglicherweise sogar die Lebenserwartung erhöhen. So fanden die Psychologin Elissa Epel und ihre Kollegen von der University of California in San Francisco heraus: Menschen, die stärker dazu neigen, geistig abzuschweifen, weisen kürzere Chromosomenenden – so genannte Telomere – auf als jene, die fester in der Gegenwart verwurzelt sind (siehe

Probieren Sie's aus!

Die urteilsfreie Betrachtung des Hier und Jetzt kann die Zufriedenheit und Gesundheit fördern. Ein tägliches Achtsamkeitstraining hilft, diese Geisteshaltung auch in den Alltag zu übertragen. Die folgende 10- bis 15-minütige Übung soll zwei Arten der Aufmerksamkeit stärken: die konzentrierte Fokussie-

rung sowie das offene Gewahrsein für Empfindungen oder die Umgebung. Und so geht's:

- Nehmen Sie eine aufrechte, stabile Sitzhaltung ein und legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel.
- Schließen Sie die Augen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und folgen Sie

gedanklich seinem Weg durch den Körper.

- Spüren Sie, wie sich Ihre Brust hebt und senkt, wenn Luft durch Nase oder Mund ein- und ausströmt.
- Wählen Sie eine Stelle Ihres Körpers aus, durch die Ihr Atem fließt, und richten Sie all Ihre Aufmerksamkeit darauf.
- Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen – und das werden sie zwangsläufig tun –, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder zu Ihrer Atmung zurück.
- Nach fünf bis zehn Minuten wechseln Sie vom Fokussieren zum Beobachten. Stellen Sie sich Ihren Geist als einen weiten, offenen Himmel vor und Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen als vorüberziehende Wolken.
- Spüren Sie, wie sich Ihr Körper mit der Atmung bewegt. Nehmen Sie Ihre Empfindungen wahr und achten Sie auf die wechselnde Beschaffenheit von Geräuschen, Gerüchen, dem Luftzug im Raum.
- Nach etwa fünf Minuten öffnen Sie die Augen wieder.



DREAMSTIME / SCOTT CHIFFEREL

Artikel ab S. 68). Zellen mit kürzeren Telomeren sind weniger teilungsfähig, was ihre Lebensdauer entscheidend begrenzt. Die Forscher schlussfolgern, dass »eine gegenwartsorientierte Geisteshaltung möglicherweise ein gesundes biochemisches Milieu unterstützt, das die Zellen länger leben lässt«.

Ein schärferes Körperbewusstsein

Versuche von Forschern um Catherine Kerr von der Harvard University konnten zeigen, dass die Aufmerksamkeitspraxis auch unser Körperbewusstsein schärft. Dies erklärt vielleicht, wie MBSR den psychologischen Anteil an chronischen Schmerzen verringert. Lernt ein Patient, seine Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperregionen zu lenken, kann er Schwankungen seines Empfindens leichter wahrnehmen, so dass die Vorstellung vom Schmerz als monolithisches »Ganzes« zerfällt. Dadurch könnte er weniger belastend erscheinen. Ähnliche Mechanismen spielen bei psychischen und sozialen Stressfaktoren vermutlich ebenfalls eine Rolle. Hier kann die Fokussierung auf den Moment dazu führen, dass Anflüge von Traurigkeit oder Einsamkeit nicht so aufs Gemüt drücken.

Vermutlich wirkt Achtsamkeitstraining nicht nur über eine veränderte Aufmerksamkeit. Die Übungen beeinflussen offenbar noch andere Netzwerke im Gehirn. Mehrere Studien deuten zum Beispiel darauf hin, dass Achtsamkeit die geistige Perspektive auf das eigene Ich verschiebt, so dass man seine Gedanken, Gefühle und Empfindungen wie von außen zu beobachten scheint.

Wie auch immer die genauen Mechanismen aussehen mögen: Wem es gelingt, Achtsamkeitsübungen regelmäßig in seinen Alltag einzubinden, kann davon ähnlich profitieren wie von körperlicher Bewegung. Als Mittel gegen Ablenkbarkeit, schlechte Stimmung und Stress können die gedanklichen Workouts jedermann zu einem gesünderen und erfüllteren Leben verhelfen. ~

Amishi P. Jha ist Professorin für Psychologie und leitet die Mindfulness Research and Practice Initiative (MRPI) an der University of Miami in Florida. Mit Hilfe bildgebender Verfahren erforscht sie die neuronalen Grundlagen von Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Achtsamkeit.

MEHR ZUM THEMA

»Sanfter Weg zum Wohlfühl«

Wie wir von Yoga profitieren können (S. 36)

Webtipps

Informationen zu Achtsamkeitstraining und zu Weiterbildungskursen zum MBSR-Lehrer:

www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Die Smartphone-App »Head-space« bietet Meditationsanleitungen für zu Hause und für unterwegs:

www.getsomeheadspace.com

Quellen

Jha, A. P. et al.: Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory and Affective Experience. In: *Emotion* 10, S. 54–64, 2010
Kabat-Zinn, J.: Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment – and Your Life. Sounds True, 2012
Marchand, W.R.: Mindfulness-Based Stress Reduction, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, and Zen Meditation for Depression, Anxiety, Pain, and Psychological Distress. In: *Journal of Psychiatric Practice* 18, S. 233–252, 2012

Weitere Quellen im Internet:
www.gehirn-und-geist.de/artikel/1206123

Was Achtsamkeit bedeutet und wie sie wirkt



Das Konzept der Achtsamkeit ist 2500 Jahre alt und stammt aus dem Buddhismus. Jetzt erobert es die Wissenschaften: So konnten Psychologen, Neurowissenschaftler und Mediziner inzwischen stichhaltig nachweisen, dass sich Achtsamkeitsmeditationen positiv auf unterschiedlichste Erkrankungen und Belastungen auswirken. Erstmals klären internationale Experten aus Natur-, Sozial- und Geisteswissenschaften sowie Vertreter des Buddhismus, wie die Achtsamkeit die Wissenschaft und die Gesellschaft verändern kann. Auch der Dalai Lama hat sich mit einem Beitrag an dem Projekt beteiligt.

Michael Zimmermann / Christof Spitz / Stefan Schmidt (Hrsg.)

Achtsamkeit

Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit einem Beitrag S. H. des Dalai Lama

2012. 352 S., gebunden mit Schutzumschlag
€ 29.95 / CHF 39.90
ISBN 978-3-456-85154-9

www.verlag-hanshuber.com