

Anwendung von Achtsamkeit im klinischen Kontext



Dr.med. Barbara Hochstrasser, M.P.H:
Privatklinik Meiringen, Schweiz
Schweizer Expertennetzwerk für Burnout (SEB)

5.SEB Symposium
08.11.2018, Bern

Quellen der Achtsamkeit

Zentraler Bestandteil der buddhistischen Spiritualität
Versenkungspraxis, Meditation
«Sati»- erinnere Dich, wer Du bist

In der christlichen Spiritualität findet sich analog die Praxis der
Kontemplation

Östliche Meditationspraktiken wurden im Westen seit den 1960-
Jahren zunehmend bekannt und erforscht

Entwicklung von therapeutisch wirksamen Achtsamkeitsübungen in
Anlehnung an Buddhistische Traditionen, z.B Mindfulness Based
Stress Reduction (MBSR) (1)

1) Kabat-Zinn J.: Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of
Massachusetts Medical Centre, New York, Delta, 1990

Das Wesen der Achtsamkeit

Offenes und nicht wertendes Bewusstsein für die sich im Hier-und-Jetzt entfaltenden Erfahrungen ⁽¹⁾

Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit und des Bewusstseins

Achtsamkeit ist ein Seinszustand, der sich während der Übungspraxis einstellt

Nach einer langdauernden Achtsamkeitsschulung wird Achtsamkeit zu einer überdauernden Haltung

Das Wesen der Achtsamkeit erschliesst sich letztlich nur in der Praxis, indem man sie erfährt

Seins-Modus

Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit

auf die jeweils gegenwärtigen Erfahrungen der Innen- und Aussenwelt

Achtsamkeit = reine Aufmerksamkeit

Zugangskonzentration auf einen Fokus (Atem, Körper)

Gegenwärtigkeit

Ausrichtung auf den gegenwärtigen Moment (im Fluss des sich ständig verändernden Erlebens)

Im Moment Sein (weder in der Zukunft noch in der Vergangenheit)

1) Michalak J., Heidenreich, I. T., Williams J.M.G.: Achtsamkeit –Hogrefe, 2012,

Die Kernelemente von Achtsamkeit

Haltung

Akzeptanz

die jeweiligen gegenwärtigen Erfahrungen werden so angenommen, wie sie sind

Nicht-Bewertung

Erfahrungen werden nicht als gut oder schlecht bewertet

Kein konzeptionelles Denken

Erfahrungen werden nicht in bereits bestehende Konzepte eingeordnet oder mit früheren Erfahrungen verknüpft

1) Michalak J., Heidenreich, I. T., Williams J.M.G.: Achtsamkeit –Hogrefe, 2012,

Die Kernelemente von Achtsamkeit

Haltung

Anfängergeist

Erfahrungen werden so betrachtet, als würde man sie ein erstes Mal erfahren

Zulassen

Erfahrungen werden zugelassen, anstelle von Vermeidung, Unterdrückung oder Verdrängung

Absicht

Es besteht die bewusste Absicht, achtsam zu sein

1) Michalak J., Heidenreich, I. T., Williams J.M.G.: Achtsamkeit –Hogrefe, 2012,

Bewusstsein

Innerer Beobachter

Das Objekt der Beobachtung oder die jeweilige Erfahrung werden getrennt von der beobachtenden Instanz wahrgenommen
Trennung vom Beobachter und dem Gegenstand der Beobachtung

Disidentifikation

Differenzierung von Bewusstsein und Bewusstseinsinhalten
Das, was denkt, fühlt oder empfindet ist nicht identisch mit den Gedanken, Gefühlen oder Empfindungen: Ich habe Gedanken, Gefühle, Empfindungen, aber ich bin nicht meine Gedanken, Gefühle oder Empfindungen

1) Michalak J., Heidenreich, I. T., Williams J.M.G.: Achtsamkeit –Hogrefe, 2012,

Bewusstsein

« Ich bin das, was übrig bleibt, ein Zentrum **reinen Gewahrseins**, der unbewegte Zeuge all dieser Gedanken, Emotionen, Gefühle und Empfindungen « (1)

1) Wilber, K. Mut und Gnade, 5.Auflage, 1993, Scherz Verlag, S.153

Psychologische Wirkung von Meditation und Achtsamkeit

Subjektive Erfahrung von Freude, Mitgefühl und Glückseligkeit (1), Frieden, Energie, Optimismus, Akzeptanz, Transzendenz (5)

Erhöhte Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit (2)

Erhöhte Resilienz gegenüber intensiven emotionalen Stimuli (3)

Erhöhte Resilienz gegenüber Belastungen (4)

1) Aftanas und Golocheikin S.A., Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive states and internalized attention: high resolution EEG investigation of meditation, Neuroscience letters 310:57-60, 2002

2) Hoelzel B.K et al, Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators, Neuroscience letters 421:1:16-21, 2007

3) Aftanas L.I, Golocheikin S.A., Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions, Intl J of Neuroscience, 115: 6: 893-909, 2005i

4) Schwarz J, Begley S. The mind and the Brain; neuroplasticity and the power of mental force, Harper Collins, New York, 2002

5) Amutio A et al, Enhancing relaxation states and positive emotions in physicians through mindfulness training; a one year study, Psycholog Health Med, 2015 20(6), 720.731

Neurobiologische Wirkungen von Achtsamkeit

Geordnete Aufmerksamkeit (erhöhte Alphaaktivität im EEG) (1)

Positive Stimmung (Hinweise für eine Aktivierung der linken vorderen Hirnhälfte) (2)

Erhöhung der Immunantwort (2)

Nachweis für die Erhöhung von Nervenbotenstoffe (Dopamin, Serotonin, Melatonin), was positive Gefühle und Stressresistenz erhöhen kann (3, 4)

Nachhaltige Reduktion der Herzrate und Anstieg der Herzratenvariabilität (Hinweise für Entspannung) (5)

Neurobiologische Wirkungen von Meditation

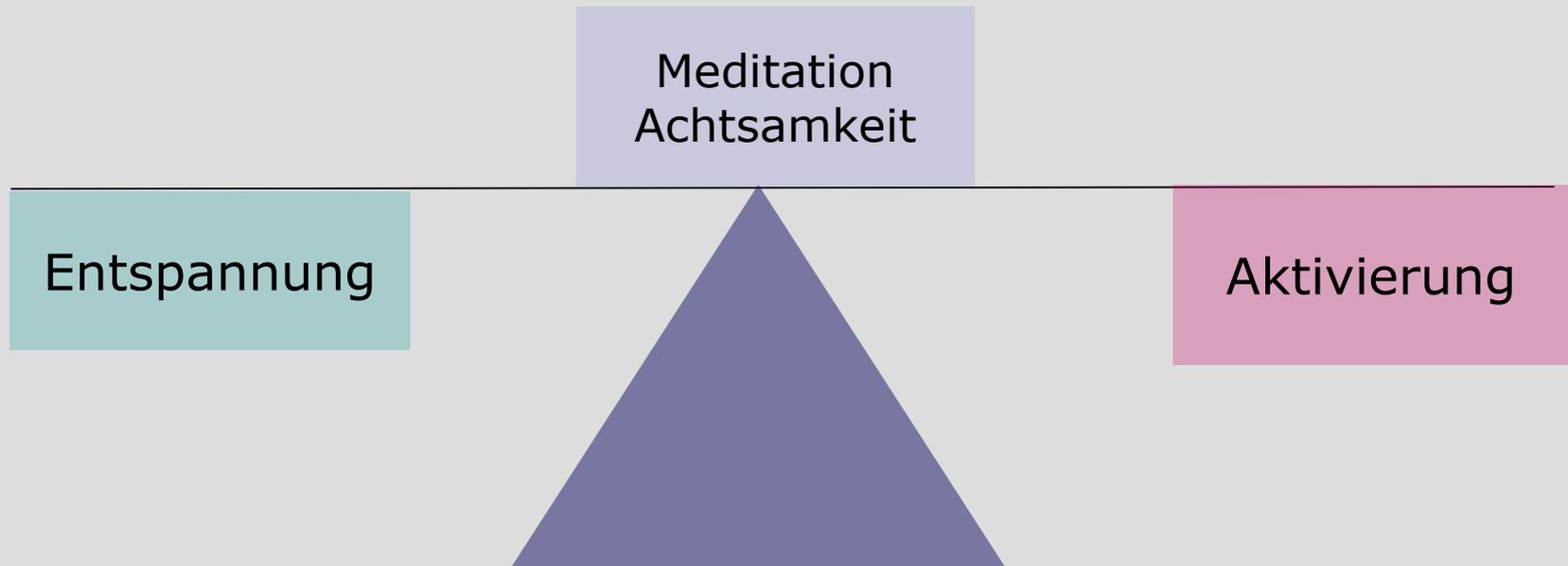
Erhöhte Wachheit (Aktivierung spezifischer Hirnareale, (DLPFC, dACC und Insula)

Bei längerer Mediationspraxis entsteht ein **allgemein aufmerksamerer Zustand**, in dem Stimuli schneller und besser verwertet werden können. Damit können mehr und neue Perspektiven erfasst werden

Dies scheint im Zusammenhang zu stehen mit dem **Aufbau von Nervenzellen** und einer **besseren Vernetzung von Hirnarealen**

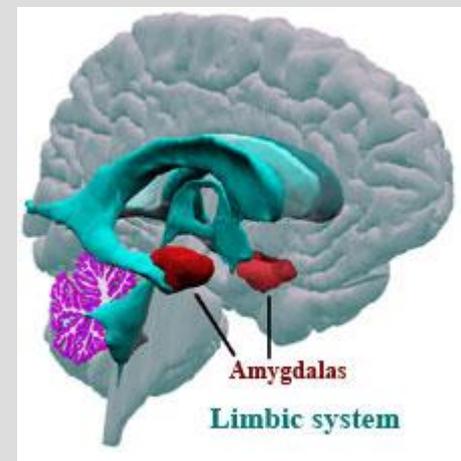
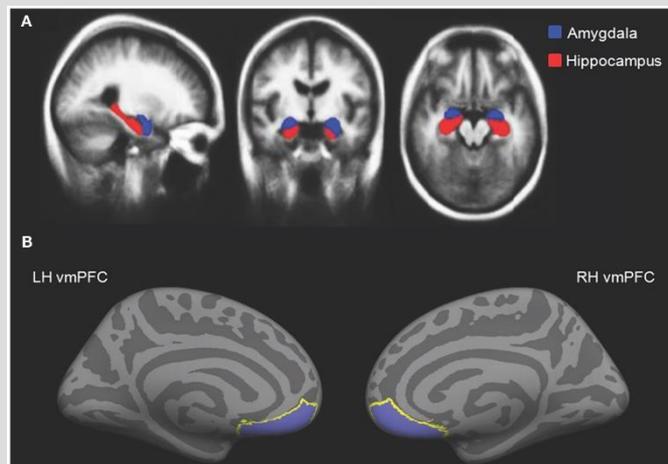
Britton W.B. et al, Awakening is not a metaphor. The effects of buddhist meditation practices on wakefulness, Ann N.Y Acad Sci, 2014, 1307:64-81

Entspannte Wachheit



Veränderungen von Haltungen und Hirnstrukturen

Nach dauerhafter regelmäßiger Achtsamkeitspraxis (MBSR) empfanden vorher stressgeplagte Menschen wesentlich **weniger Stress**, und wiesen eine **Verkleinerung der Amygdala** auf, einer Region, die für die **Stressregulation** mitverantwortlich ist.



Veränderungen von Haltungen und Hirnstrukturen

Bei einer regelmässigen **Metameditation des Mitgefühls** wurden Meditierenden **Empathie-fähiger** und wiesen eine **Vergrösserung des Parahippocampus** auf, einer Hirnregion, die an der **Empathieregulation** beteiligt ist.

Achtsamkeit erschliesst sich nur in der Erfahrung
Und darf nicht (nur) als Mittel zum Zweck benutzt werden

Achtsamkeit ist sowohl ein Ziel an sich, wie ein Mittel zum
Zweck der Selbstregulation

Achtsamkeit ist eine Übungspraxis, alles was sich dadurch
ergibt ist ein Geschenk

Mögliche Formen der Achtsamkeit in klinischen Alltag

Übungspraxis für den Therapeuten oder das Behandlungsteam

Geführte Achtsamkeitsübungen mit den / dem Patienten

Reine Achtsamkeit

Metameditationen, z.B des Selbstmitgefühls (Kristin Neff)

Kurzformen der Achtsamkeit

Kurze Zentrierung auf die Mitte und Achtsamkeit auf den
Atmen

Einbauen in den therapeutischen Prozess

Übung und Reflexion

Mögliche Formen der Achtsamkeit in klinischen Alltag

Einbauen in den therapeutischen Prozess
Übung und Reflexion
Vermittlung von Übungsmaterialien

Achtsamkeit auf den Körper (Chi Gong, Yoga)

Achtsamkeit im Alltag

Achtsam Tee trinken

Achtsam essen

Achtsam reden / Achtsam zuhören

Achtsamkeit als Grundhaltung

Weitere Mögliche Formen der «Meditation»

Visualisierung

Fokussing

Gedankenreisen

Mentale Techniken

Danke für
Ihre Aufmerksamkeit

Privatklinik 
Meiringen

