

1 Einführung

1.1 Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit beinhaltet verschiedene Aspekte. Im alltagssprachlichen Gebrauch meinen wir damit für gewöhnlich eine gelenkte und gesteigerte Aufmerksamkeit – Aufmerksamkeit für uns oder für das, was im Augenblick um uns herum geschieht. Sie ist damit das Gegenteil von dem, was wir im Folgenden »Autopilot-Modus« nennen wollen. Wir alle kennen diesen Zustand: Wir tun etwas – z. B. mit dem Auto von A nach B fahren – sind aber in Gedanken ganz woanders. Am Ende wissen wir nicht, was in der Zwischenzeit wirklich passiert ist. Achtsamkeit bedeutet also zunächst ganz vereinfacht gesagt Bewusstheit zu entwickeln für den gegenwärtigen Moment. Achtsamkeit heißt, mit unserer Aufmerksamkeit und unserem Bewusstsein bei dem zu sein, was jetzt gerade ist – was wir sehen, was wir hören, was wir fühlen, was wir riechen, was wir schmecken, aber auch was wir denken und was wir empfinden und fühlen.

Eine noch tiefer gehende Qualität von Achtsamkeit erreichen wir jedoch, wenn wir zusätzlich zur Entwicklung von Bewusstheit eine offene, annehmende und nicht-bewertende Haltung einnehmen. Beides zusammen – Bewusstheit und eine offene, annehmende und nicht bewertende Haltung – ist die Essenz buddhistischer Achtsamkeitspraxis, wie sie seit zweieinhalbtausend Jahren gelehrt und praktiziert wird. Diese Essenz wurde, losgelöst vom religiösen Hintergrund, in westlich geprägte Achtsamkeitskonzepte übernommen.

Der Wert einer annehmenden und nicht-bewertenden Haltung wird deutlich, wenn wir uns vergegenwärtigen, wie wir die Dinge um uns herum für gewöhnlich wahrnehmen. Während kleine Kinder in der Regel ausgesprochen offen auf ihre Umgebung zugehen, mit Neugier und häufig noch unvoreingenommen, gewöhnen wir uns durch Erfahrung, Erziehung und soziale Einflüsse an, Begebenheiten und Wahrnehmungen auf eine ganz bestimmte Weise einzuordnen und zu interpretieren. Wir sind es gewohnt, fortwährend zu beurteilen und zu bewerten: das ist gut, jenes ist schlecht, das mag ich, das mag ich nicht. In vielen Situationen des Alltags erscheint dies auch sinnvoll. Bei näherer Betrachtung können wir jedoch feststellen, dass diese Herangehensweise auch unseren Blick verstellt und neue Erfahrungen verhindert, denn unsere Urteile bestimmen schließlich auch unser Handeln.

Wie oft haben Sie schon etwas abgelehnt, weil Sie meinten, es nicht zu mögen? Wie oft haben Sie umgekehrt etwas angenommen, um dann festzustellen, dass es in

diesem Moment doch gar nicht passte? Unsere vorgefertigten Meinungen vereinfachen mitunter unser Leben, aber sie sind nur eine bestimmte Sicht der Dinge und so schränken sie unser Leben zugleich auch ein. Zu einem echten Problem wird dies, wenn wir feststellen, dass unsere Verhaltensmuster – dazu gehört unser Denken, unser Fühlen und Handeln – eingefahren sind, unsere Wahrnehmung verzerren und uns so in unserem Alltag behindern. Achtsamkeit ist das Gegenteil.

Bericht einer Teilnehmerin – Sandras Zugang zu Achtsamkeit:

»[...] dann hab ich mich gefragt, ob ich vorher noch nie Achtsamkeit erfahren habe und wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, dann hat es da schon angefangen. Ich glaube, Kinder sind die achtsamsten Menschen der Welt. Kinder fühlen, hören, sehen und riechen sehr bewusst, sie erfahren ihre Umwelt sehr achtsam. Ich erinnere mich daran, dass ich stundenlang in der Natur sein konnte [...] Bäume berühren, durch Laub gehen, den Geruch der Blätter, der Natur wahrnehmen, Vögel hören...und das alles ohne irgendwas zu bewerten [...] ist alles so wie es ist, der Baum fühlt sich rau an, das Laub raschelt, die Vögel zwitschern [...] Ich war ein sehr sensibles Kind und wenn ich so in der Natur sein konnte, dann war da kein Druck, es war einfach nur reines Empfinden und Dasein in dem Augenblick, es hat mich immer wieder glücklich gemacht.«

1.2 Die annehmende Haltung

Unsere gewöhnlichen Verhaltensmuster beinhalten normalerweise den Versuch, uns Angenehmes festzuhalten und Unangenehmes von uns fernzuhalten oder wegzuschieben. In der Achtsamkeitspraxis bemühen wir uns dagegen, für alle Dinge gleichermaßen aufmerksam zu sein. Wir bewerten Dinge nicht als gut oder schlecht, als schön oder hässlich etc. Zwar können wir feststellen, dass uns etwas beispielsweise angenehm oder auch unangenehm ist. Das ist jedoch zu unterscheiden von einer Bewertung der Sache an sich als unangenehm. Wir üben, die Dinge als das zu sehen, was sie sind. Die Wirkung auf uns ist unbedingt als getrenntes Phänomen zu betrachten. Und im Sinne der Achtsamkeit versuchen wir diese Wirkungen wahrzunehmen, zu beobachten und uns somit von ihnen zu distanzieren.

1.3 Inwiefern ist Achtsamkeit hilfreich?

Achtsamkeit befähigt uns, flexibel auf die jeweilige Situation zu reagieren, zu tun, was im Moment möglich und angemessen ist. Achtsamkeit heißt, den Moment genau so anzunehmen, wie er ist, ohne nach dem zu greifen, was wir haben wollen oder uns von dem abzuwenden, was wir nicht mögen. Mit dieser Haltung bekommen wir die Möglichkeit zu sehen, wie flüchtig unsere Erfahrungen sind. Wenn wir unsere Eindrücke nicht innerlich festhalten, lösen sie sich auf und verlieren an Bedeutung. Das heißt nicht, dass wir gleichgültig werden. Das Ziel ist nicht, Gefühle aus unserem Leben zu verbannen – ganz im Gegenteil. Die Praxis von Achtsamkeit verhilft uns jedoch, weniger Anhaftung an Gedanken, Gefühle und Empfindungen zu haben. Diese Herangehensweise fördert Gelassenheit und Akzeptanz, schafft Distanz zu unseren Gedanken und Gefühlen, ohne sie zu unterdrücken und führt damit zu einer ausgeglicheneren Sichtweise und Geisteshaltung. Im Sinne des Buddhismus verhilft uns Achtsamkeit dazu, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind – nicht, wie wir sie gewohnt sind zu sehen.

Wie zeigt sich bei Sandra der Effekt von Achtsamkeit im Alltag?

»Alles in allem hat diese Gruppe mir persönlich sehr viel gebracht und ich konnte für mich einiges mitnehmen, was ich auch heute noch im Alltag versuche umzusetzen [...] vielleicht bin ich zu spät aufgestanden und renne in aller Hektik durch die Wohnung, weil ich zur S-Bahn muss. Wenn ich dann mit der Zahnbürste im Mund noch durch die Wohnung laufe, meine Sachen während dem Zähneputzen zusammensuche, den Kaffee schon Mal aufsetze, dann beginnt der Tag für mich extrem stressig. Meistens bin ich dann total unausgeglich. Wenn ich mir aber versuche zu sagen: »Jetzt kommt Zähneputzen, dann anziehen, dann Kaffee kochen usw. komme ich meistens auch nicht zu spät, bin bei der jeweiligen Sache und gehe dadurch aber entspannter aus dem Haus.«

1.4 Wie wird Achtsamkeit von wichtigen Vertretern von Meditation und Achtsamkeit beschrieben?

Formale Achtsamkeitspraxis ist die einfachste (buddhistische) Meditationsform. Gendün Rinpoche, ein tibetisch buddhistischer Meister, sagt zu Meditation:

»Meditation bedeutet, den Geist im gegenwärtigen Augenblick ruhen zu lassen – ohne etwas abzulehnen, ohne etwas künstlich zu erzeugen und ohne das Sosein des jeweiligen Moments zu manipulieren« (Gendün Rinpoche 2001, S. 148).

Thích-Nhất-Hạnh, ein buddhistischer Mönch aus Vietnam, dessen Werke die psychotherapeutisch geprägte Achtsamkeit maßgeblich beeinflusst haben, sagt zu Meditation und Achtsamkeit:

»Meditieren heißt, ganz präsent zu sein, unerschütterlich, Körper und Geist vereint. Deshalb definiere ich Achtsamkeit gern als die Energie der vollkommenen Präsenz, [...] denn wenn du nicht hundertprozentig bei dir bist, geht das Leben an dir vorbei. [...]« (Thích-Nhất-Hạnh 1998, S. 20).

»Die Vergangenheit ist schon vorüber, und die Zukunft ist noch nicht da. Nur im gegenwärtigen Augenblick können wir das Leben wirklich berühren« (Thích-Nhất-Hạnh 1998, S. 17).

Prof. Jon Kabat-Zinn, der Begründer des Mindfulness-Based Stress Reduction Programms (MBSR), schlägt folgende Definition vor:

»Vereinfacht bedeutet Achtsamkeit oder Aufmerksamkeit, jeden Augenblick bewusst zu erfassen. Es ist ein Bewusstseinszustand, der dadurch entwickelt wird, dass man seine Aufmerksamkeit vorsätzlich, also ganz bewusst, auf all jene Dinge richtet, über die man für gewöhnlich nie nachdenkt« (Kabat-Zinn 1990, S. 16).

Wir fassen die Essenz von Achtsamkeit wie folgt zusammen:

- Aufmerksamkeit und Bewusstheit für den gegenwärtigen Augenblick
- Eine offene, annehmende und nicht-bewertende Haltung

1.5 Wie übe ich Achtsamkeit?

Für die Übung von Achtsamkeit ist es zuallererst wichtig, so unverkrampft wie möglich – körperlich und geistig – zu bleiben. Achtsamkeit sollte nicht schwer sein. Wenn es Ihnen keine Freude bereitet, Achtsamkeit zu üben, werden Sie keine positiven Effekte verspüren. Das Erste, was Sie also verinnerlichen sollten, wenn Sie selbst anfangen zu üben, ist: Setzen Sie sich nicht unter Druck. Tun Sie, was möglich ist und was Ihnen sinnvoll erscheint.

Achtsamkeitsübungen im Alltag

Es gibt sehr unterschiedliche Möglichkeiten, Achtsamkeit zu erhöhen. Eine Möglichkeit ist, Achtsamkeit in alltäglichen Situationen (z. B. beim Essen, Sitzen, Putzen, Bus fahren etc.) zu üben. Wir gewöhnen uns an, im Laufe des Tages immer wieder Kontakt zum jetzigen Moment aufzunehmen. Je häufiger wir dies tun, umso selbstverständlicher nehmen wir die achtsame Haltung im Alltag ein, ohne lange darüber nachdenken zu müssen. Mögen Sie gleich Ihre erste Erfahrung damit machen? Dann laden wir Sie ein, eine erste Übung zu machen.

Anleitung einer ersten Übung

Lesen Sie diese Anleitung Satz für Satz durch. Lassen Sie sich durch die Übung führen und seien Sie achtsam für Ihre Wahrnehmungen. Nehmen Sie sich bei jeder Frage die Zeit, die Sie brauchen, um wahrzunehmen. Nehmen Sie wahr, ohne etwas zu verändern. Seien Sie offen und nehmen Sie den Moment an, wie er ist.

- Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Sitzhaltung. Was nehmen Sie wahr?
- Wie ist Ihre Sitzposition? Wie ist die Haltung Ihres Oberkörpers? Wie ist die Haltung Ihrer Arme? Wie ist die Haltung Ihrer Beine?
- Wo spüren Sie Kontakt zu Gegenständen oder zum Untergrund?
- Gibt es Körperempfindungen, die jetzt in Ihr Bewusstsein dringen? Was nehmen Sie wahr?
- Was auch immer Sie wahrnehmen: Bleiben Sie offen und annehmend.
- Gibt es Impulse, etwas zu verändern? Nehmen Sie auch diese wahr, ohne sie bereits umzusetzen.
- Nun verändern Sie bitte etwas an Ihrer Sitzposition. Was nehmen Sie jetzt wahr? Was hat sich verändert?
- Beenden Sie die Übung, wann Sie es möchten.

Was ist Ihnen während der Übung aufgefallen? Was war mit Ihren Gedanken? Ist es Ihnen gelungen, den Moment anzunehmen, ohne zu bewerten? Eine sehr häufige Rückmeldung auf diese Übung ist, dass Dinge wahrgenommen wurden, die normalerweise nicht ins Bewusstsein dringen. Für viele ist es auch ungewohnt, für längere Zeit mit der Aufmerksamkeit bei einer Sache zu bleiben. Mitunter schleichen sich Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft ein. Das ist normal. Die Idee ist, durch Achtsamkeit immer schneller zu merken, wenn dies geschieht und mit der Aufmerksamkeit wieder zur Übung zurückzukehren.

Für die Achtsamkeit im Alltag gibt es keine Grenzen. Wir können unsere Aufmerksamkeit auf unsere Sinneseindrücke lenken. Wir können unsere Aufmerksamkeit jedoch ebenso auf unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen des Moments lenken. Im Anhang des Buches findet sich das Infoblatt *Achtsamkeit im Alltag* mit Übungsvorschlägen, welches auch an Teilnehmer der Achtsamkeitsgruppe ausgegeben werden kann, die sich dafür interessieren.

Sandras Erfahrungen – Achtsamkeitsübungen mit Fokus auf Sinneswahrnehmungen:

»Am besten haben mir Achtsamkeitsübungen gefallen, die was mit den Sinnen Fühlen, Schmecken, Hören, Riechen zu tun hatten. Für mich, die ein sehr gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper und der Wahrnehmung der Umwelt hat, waren diese Übungen ein erstes »Auftauchen« aus meiner schwarzweißen Welt, in der es nur Extreme gegeben hat. Ich hab das erste Mal erfahren können,

dass die Dinge einen ganz anderen Charakter bekommen, wenn ich sie nicht bewerte [...] umso mehr ich mich dann mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigt habe, umso mehr Erlebnisse der Befreiung aus meinem »inneren Gefängnis« konnte ich wahrnehmen. Achtsamkeit war damit nicht mehr ein nur lästiger Therapieteil, ich habe es zunehmend geschafft, Achtsamkeit in mein Leben einzubinden, auch außerhalb der Therapiebausteine.«

Formale Übungen der Achtsamkeit

Neben der Achtsamkeit im Alltag gibt es die Möglichkeit, Achtsamkeit im Rahmen von formalen Übungen zu praktizieren. Unter einer formalen Übung verstehen wir, uns für eine in der Regel vorher festgelegte Zeit an einen geschützten Ort zurückzuziehen und eine vorab festgelegte Übung zu machen. Die Übungen der einzelnen Sitzungen in diesem Buch sind in diesem Sinne formale Übungen. Der Wert von formalen Übungen misst sich jedoch daran, ob es uns gelingt, Achtsamkeit auch im Alltag aufrechtzuerhalten, denn das ist das Ziel der Achtsamkeitspraxis. Die alltagsnah gestalteten Übungen unseres Programms regen die Achtsamkeit im Alltag besonders an.

Die Basisübung

Ein besonderer Wert kommt auch regelmäßiger, formaler Übung ein- und derselben Achtsamkeitsübung zu. Wir nennen dies die »Basisübung«. Täglich wechselnde Übungen kommen unserer Tendenz der Zerstreuung entgegen. Achtsamkeit hat jedoch zum Ziel, dieser Zerstreuung entgegenzuwirken, den Geist zu beruhigen und damit zu lernen, die Aufmerksamkeit bei dem zu halten, was jetzt gerade ist. Achtsamkeit hat auch zum Ziel, uns unserer selbst und unserer Reaktionsmuster bewusst zu werden. Dies gelingt uns nur, wenn wir Achtsamkeitsübungen nicht dazu benutzen, uns weiter zu zerstreuen. Anregungen für eine regelmäßige formale Achtsamkeitspraxis finden sich im Infoblatt *Basisübung*, welches auch an die Teilnehmer der Gruppe ausgegeben wird.

Achtsamkeit auf den Atem

Das allgemeine Ziel von Achtsamkeit ist Bewusstheit zu entwickeln für jeden Aspekt des Moments. In diesem Sinne gibt es keine Trennung zwischen mir und der Situation. Ich werde »eins« mit der Situation. Um jedoch zu lernen, aufmerksam im Moment zu verweilen, ist es hilfreich, die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Die einfachste Möglichkeit ist die Achtsamkeit auf den Atem, die wir deshalb für die regelmäßige formale Übung empfehlen (siehe Infoblatt Basisübung). Einigen Personen gelingt ein erster Zugang zur Achtsamkeit jedoch besser mit Übungen, die den Fokus der Aufmerksamkeit ganz nach außen richten.

Exkurs: Das Benennen

Viele unserer Wahrnehmungen sind sehr flüchtig und gelangen nur schwer in unser Bewusstsein. Um den Prozess des Bewusstwerdens zu unterstützen und unsere Wahrnehmungen zu ordnen, können wir uns der Methode des Benennens bedienen. Damit ist gemeint, das, was wir wahrnehmen, mit einfachen Worten zu belegen. So können wir bei auftauchenden Gedanken innerlich sagen: »Gedanke«. Auftauchende Gefühle wie beispielsweise Ärger können wir ebenso benennen: »Ein Gefühl von Ärger ist in mir.« In dieser Weise können wir mit allen Wahrnehmungen verfahren. Indem wir sie benennen, ordnen sie sich und wir können uns gleichzeitig auch von ihnen distanzieren.

Bedingungen, die die Achtsamkeit unterstützen

Für die formale Praxis ist es empfehlenswert, sich an einen Ort zurückzuziehen, an dem wir nicht gestört werden. Dieser Ort ist im günstigsten Fall ruhig bzw. geräuscharm. Bei allen Bemühungen ist es jedoch natürlich, dass Störungen vorkommen. Diesen sollten wir ebenso achtsam, also mit einer aufmerksamen und annehmenden Haltung, begegnen. Wir nehmen sie wahr und kehren dann mit unserer Aufmerksamkeit zum ursprünglichen Fokus zurück.

Unsere Achtsamkeit unterstützen wir durch eine achtsame Körperhaltung. Bei Übungen im Sitzen bedeutet das, eine aufrechte Sitzhaltung einzunehmen, ohne jedoch zu verkrampfen. Der Rücken ist gerade, das Kinn ist ganz leicht zur Brust geneigt. Im Rahmen der Gruppensitzungen sitzen wir auf Stühlen. Für den aufrechten Sitz ist es hier hilfreich, vorne auf der Stuhlkante zu sitzen. Beide Füße sind mit den Fußsohlen auf dem Boden aufgestellt. In Meditation bereits Geübte können für die persönliche Praxis gerne mit überkreuzten Beinen auf einem Sitzkissen am Boden sitzen. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder auf dem Schoß, die rechte in der linken Hand. Die Augen sind halb geöffnet. Der Blick ist locker vor uns in den Raum gerichtet, ohne etwas zu fixieren. Wenn wir jedoch bemerken, dass wir stark abgelenkt sind, kann das Schließen der Augen hilfreich sein.

Zu Beginn der Praxis ist es häufig hilfreich, sich kurz Zeit zu geben, um die eigenen Gedanken zu beruhigen. Dies erreichen wir, indem wir uns einige Sekunden auf unseren Atem konzentrieren, wie er kommt und geht. Gedanken lassen wir wie Wolken am Himmel vorbeiziehen, ohne an ihnen zu haften. Dann gegenwärtigen wir uns, warum wir Achtsamkeit üben (die Übungsanleitungen der Sitzungen enthalten entsprechende Anweisungen). Dies stärkt die Ausrichtung auf die Übung. Erst dann beginnen wir mit der eigentlichen Übung.

Zur Verdeutlichung von Anfang und Ende der Übung und zur Ausrichtung der inneren Haltung auf die Aspekte der Achtsamkeit kann eine Klangschale verwendet werden. Diese wird jeweils zu Beginn einmal und am Ende dreimal geschlagen. In den Sitzungsanleitungen befinden sich entsprechende Hinweise.

Sie werden feststellen, dass Sie sich nicht nach jeder Übung spontan besser fühlen. Das ist im Unterschied zu Entspannungsübungen auch nicht das Ziel. Mitunter können wir während der Übung mit sehr schmerzhaften Gedanken und

Gefühlen in Kontakt kommen. Wir erkennen unsere eingefahrenen Muster, was ebenfalls sehr schwierig sein kann. Das Ziel ist, sich immer weniger zu verwickeln. Erst regelmäßige Übung befähigt uns, uns zunehmend von all unseren Wahrnehmungen – seien sie angenehm oder unangenehm – zu distanzieren und sie loszulassen. Die langfristigen Effekte von Achtsamkeit zeigen sich manchmal erst nach einigen Wochen. In diesem Sinne sollten die Gedanken zu Beginn jeder Übung daran, warum wir Achtsamkeit üben, keinen Erfolgsdruck aufbauen. Sie dienen lediglich der inneren Ausrichtung auf die Übung und der Motivationsbildung.

Übungsdauer

Wenn wir anfangen, erste Erfahrungen zu sammeln, ist es wichtig, mit kurzen (und wenn erwünscht und möglich, eher häufigeren) Übungseinheiten zu beginnen. Für Ihre persönliche Übung empfehlen wir eine Dauer von zunächst 10–15 Minuten, ggf. mit kurzen Pausen zwischendurch. Sie werden merken, dass es gerade am Anfang nicht ganz einfach ist, unabgelenkt im Moment zu verweilen. Es geht auch nicht darum, keine Gedanken mehr zu haben, sondern vielmehr darum, sich nicht in ihnen zu verwickeln. Lassen Sie die Gedanken auftauchen und wieder vergehen. Üben Sie sich in einer annehmenden Haltung und bewerten Sie nicht. Darüber hinaus werden Sie sich mit typischen »Schwierigkeiten« konfrontiert sehen, auf die wir am Ende des Buches gesondert eingehen (► Teil III). Wenn Sie schließlich geübt sind, dehnen Sie die Übungseinheiten allmählich aus, auch hier ggf. mit Pausen zwischendurch, z. B. dreimal 15 Minuten mit jeweils fünf Minuten Pause dazwischen. Die Übungszeiten im Rahmen der Gruppensitzungen sind einheitlich kurzgehalten. Dies trägt dem Umstand Rechnung, dass sich i. d. R. immer auch neue oder relativ neue Teilnehmer in der Gruppe befinden sowie Teilnehmer, die in ihrer Konzentrationsfähigkeit stark beeinträchtigt sind.

1.6 Anwendungsbereiche von Achtsamkeit

Spezifische achtsamkeitsbasierte Interventionen

In den letzten 25 bis 35 Jahren wurden im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie mehrere manualisierte und empirisch evaluierte Behandlungsansätze etabliert, die auf Achtsamkeitspraxis basieren. Die breite Anwendbarkeit und thematische Diversität von achtsamkeitsbasierten Interventionen (MBIs, Mindfulness-based Interventions), das große Interesse bei Patienten sowie ihr Einsatzbereich über die Behandlung klinischer Psychopathologie hinaus, der auch die allgemeine Förderung von Resilienz und Wohlbefinden beinhaltet, tragen wahrscheinlich wesentlich zu dem wachsenden Interesse an MBIs bei (Wielgosz et al. 2019).

Das achtwöchige, störungsübergreifende Gruppenprogramm »*Mindfulness-Based Stress Reduction*« (MBSR), das von Prof. Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn 2013) entwickelt wurde, trug maßgeblich dazu bei, dass Achtsamkeitspraxis in die Medizin eingeführt wurde. Das Programm setzt sich u.a. aus Elementen wie Sitz- und Gehmeditation, Body-Scan (eine geführte Übung zur Achtsamkeit auf den Körper) und Yoga-Übungen zusammen. Großer Wert wird darauf gelegt, dass die Teilnehmer sich täglich Zeit für formale Übungen nehmen und die Praxis der Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren. Die alltagsbezogenen Übungsaufgaben, bei denen eine achtsame Haltung eingeübt wird, sind vom vietnamesischen Zen-Meister Thích-Nhất-Hạnh (Thích-Nhất-Hạnh 1998, 2001) inspiriert. Ziel ist es nicht, Stress oder unangenehme Gefühle sofort zu beseitigen, sondern eine freundliche und akzeptierende Haltung gegenüber inneren Erfahrungen zu entwickeln. Kabat-Zinn (Kabat-Zinn 2013) thematisiert zentrale Grundhaltungen der Achtsamkeit, die bewusst eingeübt werden und die beschreiben, wie man sich zu den Erfahrungen im gegenwärtigen Moment verhält: Nicht-Urteilen (non-judging), Geduld (patience), Anfängergeist (beginner's mind), Vertrauen (trust), Nicht-Erzwingen bzw. Nicht-Streben (non-striving), Akzeptanz (acceptance) und Loslassen (letting go). Dankbarkeit (gratitude) und Großzügigkeit (generosity) wurden ebenfalls als zentrale Grundhaltungen beschrieben (Kabat-Zinn 2019).

Eine systematische Übersichtsarbeit kommt zu dem Schluss, dass MBSR klinisch wirksam ist, Effektstärken im mittleren Bereich aufweist und zu einer Reduktion von Stress-, Angst- und Depressionssymptomen sowie zu einer Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität beitragen kann (Fjorback et al. 2011). Zudem wurde gezeigt, dass das Programm in zahlreichen Anwendungsbereichen zum Einsatz kommen kann, z.B. im Umgang mit psychischer Belastung bei Menschen mit Krebserkrankungen (An & Kim 2026), in der Behandlung chronischer Schmerzen (Grossman et al. 2004), in der Behandlung von Depressionen und Angststörungen (Hofmann et al. 2010) sowie bei Depressionen bei Menschen mit Diabetes (Ni et al. 2020). MBSR kann auch online angeboten werden (Hsieh et al. 2026).

In der Rückfallprophylaxe chronisch rezidivierender depressiver Störungen hat sich das 8-wöchige Gruppenprogramm »*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*« (MBCT) als effektiv erwiesen (Teasdale et al. 2000). Es basiert auf dem MBSR-Programm und beinhaltet nicht nur Achtsamkeitsübungen, sondern integriert zusätzlich kognitiv-verhaltenstherapeutische Interventionen. Die kognitiven Interventionen zielen darauf ab, die automatischen Aufschaukelungsprozesse, die für Menschen mit wiederholten depressiven Episoden typisch sind, zu reduzieren. Durch kognitive Therapie und MBCT lernen Patienten, negative Gedanken als gedankliche Ereignisse zu sehen, statt sie als ein korrektes und vollständiges Bild der Wirklichkeit oder der eigenen Person zu bewerten. Genauer gesagt werden also nicht die Inhalte der Gedanken gezielt verändert, sondern die Beziehung dazu, die die Person hat (Teasdale et al. 2000).

Die Forschung zeigt, dass MBCT das Rückfallrisiko bei Depressionen im Vergleich zur üblichen Versorgung signifikant reduzieren kann (Fjorback et al. 2011) und dass MBCT einen umso größeren Nutzen bietet, je höher das Risiko für einen depressiven Rückfall ist (Kuyken et al. 2016). Ein direkter Vergleich zwischen

MBCT und kognitiver Therapie (KT) zur Rückfallprophylaxe zeigte, dass beide Interventionen gleich wirksam sind (Farb et al. 2018). Dies deutet darauf hin, dass ähnliche metakognitive Fähigkeiten durch unterschiedliche therapeutische Methoden entwickelt werden können, um belastende Gedanken und Emotionen zu regulieren.

Die Übersichtsarbeit von Shapero und Kollegen (Shapero et al. 2018) fasst die Forschung zu MBIs in der Psychiatrie zusammen und berichtet, dass MBIs wirksam bei der Reduktion von Rückfällen bei Depressionen sowie bei der Behandlung depressiver Symptome sind, während die bisherigen Befunde zu Angststörungen, bipolarer Störung, Essstörungen und Substanzkonsumstörungen zwar vielversprechend sind, jedoch unzureichend gesichert erscheinen. Eine andere Übersichtsarbeit und Metaanalyse zeigt, dass MBIs im Vergleich zu keiner Behandlung wirksam sind und eine mit etablierten Therapieverfahren vergleichbare Effektivität aufweisen, wobei die stärkste Evidenz für Depressionen, Schmerzstörungen, Raucherentwöhnung und Abhängigkeitserkrankungen vorliegt (Goldberg et al. 2018). MBIs wurden zudem als potenzieller Schutzfaktor gegenüber suchtartigem Gebrauch sozialer Medien diskutiert (Brailovskaia & Margraf 2024). MBIs werden von Patienten gut akzeptiert, insbesondere wenn sie gut strukturiert sind und mit therapeutischer Unterstützung kombiniert werden (Hamilton et al. 2025).

MBIs können ebenfalls dazu beitragen, das Achtsamkeitserleben positiv zu beeinflussen und einen sich selbst verstärkenden Kreislauf der Einsamkeit zu durchbrechen. Mehrere Studien zeigen einen stabilen Zusammenhang zwischen höherer Achtsamkeit und als geringer erlebter Einsamkeit (Jin et al. 2020; Lindsay et al. 2019; Li et al. 2025). Als mögliche Wirkmechanismen werden insbesondere eine verbesserte Emotionsregulation, geringere Vermeidung, weniger Rumination und Selbstkritik sowie eine höhere Toleranz gegenüber unangenehmen Gefühlen diskutiert. Klinisch können achtsamkeitsbasierte Interventionen zu einem bewussteren Umgang mit Stress, einer verbesserten Emotionsregulation, einer größeren Distanz zu Gedanken – insbesondere im Hinblick auf (Selbst-)Kritik und Misstrauen –, zu einer achtsamen Teilnahme an sozialen Aktivitäten, ohne diese im Voraus zu planen, zu mehr Offenheit im Ausdruck authentischer Gefühle sowie zur Förderung von Mitgefühl und zu einer bewussteren Wahrnehmung und Anwendung prosozialer Signale² in sozialen Situationen beitragen.

Im Forschungsfeld werden wiederholt methodische Limitationen berichtet, darunter kleine Stichproben, fehlende Kontrollgruppen, heterogene Interventionen und Messinstrumente sowie die häufige Nutzung von Selbstberichtsdaten (Wielgosz et al. 2019). Wirkmechanismen sind bislang nicht abschließend geklärt und langfristige Effekte nur begrenzt untersucht. Auch wenn Achtsamkeit mittlerweile als potenziell hilfreiche Intervention gilt und relativ weit verbreitet ist, weisen mehrere Studien auf eine unzureichende Erfassung negativer Effekte sowie

2 *Prosoziale Signale* umfassen vor allem nonverbale Kommunikation, die dem Aufbau sozialer Bindungen dient. Im weiteren Sinne können jedoch alle Verhaltensweisen in Gegenwart anderer als soziale Signale wirken und zwischenmenschliche Beziehungen sowie die Fähigkeit zur Verbundenheit positiv beeinflussen und so unerwünschte Distanz in Beziehungen verringern (Lynch 2018).