

3 Wirkung und Wirksamkeit von Achtsamkeit

„Wenn wir die Aufmerksamkeit pflegen und fördern, sollten wir uns klarmachen, dass es sich hierbei um ein hocheffizientes Werkzeug handelt, das man am besten für etwas verwendet, das zur Befreiung von Leid beiträgt. (...) Was auch immer geschieht, man leidet weniger unter emotionalen Turbulenzen und erfreut sich einer höheren emotionalen Stabilität. Es bringt eine Menge Vorteile, die reine Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu erhalten, ohne den Geist mit allerlei Hirngespinnsten voll laufen zu lassen.“ (Singer u. Ricard 2008, S. 81)

Psychophysiologische Effekte von Meditation

Beim Üben von Achtsamkeit wird zwischen der formellen und informellen Praxis unterschieden. Die formelle Praxis kann mit klar strukturierten meditativen Praktiken wie etwa der Atem- oder Sitzmeditation gleichgesetzt werden. Die informelle Praxis bezieht sich auf Achtsamkeit im Alltagserleben. Für die formelle Meditation liegen Daten im Hinblick auf die physiologischen und psychischen Effekte vor. Auf physiologischer Ebene werden die Auswirkungen der vagotonen Aktivierung beschrieben:

- Verlangsamung und Gleichmäßigkeit der Atmung
- Reduktion des Sauerstoffverbrauchs
- Verminderung der Herzschlagfrequenz
- Abnahme der Schweißbildung
- Abnahme des arteriellen Blutdrucks
- Tonusminderung der Skelettmuskulatur
- Abnahme der Hautleitfähigkeit

Richard Davidson (im Überblick: Davidson u. Lutz 2008; Davidson et al. 2003) erforschte an buddhistischen Mönchen die neuropsychologischen Effekte von Meditation. Seine und weitere Studien (im Überblick: Hilbrecht 2010; Ott 2010; Singer u. Ricard 2008) zeigten, dass synchrone Gammawellen in verschiedenen Hirnregionen bei geübten Meditierenden während der Meditation auftreten. Gammawellen sind ein Indiz dafür, dass starke Konzentration, Lernprozesse oder eine Aktivität im Gehirn zur Verarbeitung mehrerer Sinnesreize stattfinden. Die Aufmerksamkeit und Konzentration sind dabei stark erhöht. Andere Studien konnten eine Aktivierung des präfrontalen Kortex, eine Zunahme der grauen Substanz in verschiedenen Bereichen und eine verringerte Aktivierung der Amygdala zeigen. Das deutet darauf hin, dass die Emotionsregulation zunimmt und Missempfindungen wie Schmerz oder Übererregung deutlich abgemildert werden können. „The reviewed findings suggest that the sustained efforts of meditation practitioners to modulate attention, arousal, and emotional responses could change the underlying neural circuitry in the thalamus, hippocampus, orbitofrontal cortex, and brainstem.“ (Ott et al. 2011, S. 124)

Eine erhöhte Antikörperproduktion und Kortisolreduktion, die auf eine Stärkung des Immunsystems hinweisen, konnten ebenfalls bei Achtsamkeitstrainierenden nachgewiesen werden (vgl. z. B. Lazar et al. 2005; Lutz et al. 2008; Hölzel et al. 2011). Qualitative Studien, die sich auf die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Verhaltenstherapie (MBCT) beziehen, konnten mithilfe von Interviews der Patienten aufzeigen, dass die Wahrnehmung positiver Emotionen und unterstützender Beziehungen mit der Therapie zunahm (vgl. Williams et al. 2006, 2011; Allen et al. 2009; Fredrickson et al. 2008). Diese Ergebnisse werden durch eine Studie unterstützt, die mittels eines Smartphones und einer spezifischen Applikation namens „track your happiness“ die Achtsamkeit im Alltag untersuchte. Dabei wurden 2250 Personen zwischen 18 und 88 Jahren mithilfe ihres Smartphones nach aktuellen Gedanken, Aktivitäten und Gefühlen gefragt.

Die Hälfte der Zeit waren die Untersuchten nicht mit dem Hier und Jetzt beschäftigt, was nach den durchgeführten Analysen letztlich mit Unglücklichsein verbunden zu sein scheint (Killingsworth u. Gilbert 2010).

Wirkungsweise der Achtsamkeit

„Das reine Beobachten bewirkt ein heilsames Verlangsamten in der Impulsivität des Denkens, Fühlens, Reden und Handelns.“ (Nyana-ponika 2000, S. 130)

Es gibt verschiedene Hypothesen zu den Wirkmechanismen von Achtsamkeit in der Therapie. Zusammenfassend gilt die Wahrnehmung und Distanzierung von automatisch ablaufenden Prozessen im Sinne des metakognitiven Bewusstseins als wahrscheinlichster Hauptwirkfaktor (Kuyken et al. 2010; Wells 2011; Williams et al. 2006; Teasdale et al. 2002). Die angenommenen Mechanismen werden im Folgenden dargestellt.

a) Dezentrierung

Automatisierte kognitive Muster wirken bei verschiedenen psychischen Störungen aufrechterhaltend oder Rückfälle auslösend. Beispielsweise bilden nach Segal, Williams und Teasdale (2002) sowohl die rasche Aktivierbarkeit negativer Grundannahmen wie auch der durch Grübeln charakterisierte Denkstil ein Rückfallrisiko für depressive Erkrankungen. Die nichtbewertende Wahrnehmung unterbricht automatisierte Gedankenabfolgen und kann damit den automatischen Einstieg in die Selbstabwertung und den Teufelskreis der Depression verhindern. Diese Dezentrierung von Wahrnehmung und Bewertung, auch metakognitive Einsicht genannt, kann als eine Voraussetzung gesehen werden, um neue kognitive und emotionale Prozesse zu ermöglichen.

b) Desidentifikation

Hayes et al. (1999) erklären, dass das Beobachten von kognitiven Prozessen die Trennung von Ich und Prozess ermöglicht. Desidentifikation bedeutet also eine Trennung von Beobachter und Beobachtetem, wobei – anders als bei der Dissoziation – der Kontakt zu den Wahrnehmungen und Gefühlen gegeben ist. Durch das Training von Achtsamkeit erhöht sich die Fertigkeit, eine neutrale Beobachterposition einzunehmen, die Abstand zum aktuellen Geschehen bietet und eine gute Voraussetzung für selbstregulative Mechanismen darstellt.

c) Aufmerksamkeitsregulation und Aufmerksamkeitslenkung

Singer und Ricard (2008) bezeichnen die Übung von Achtsamkeit, also die Aufmerksamkeitslenkung auf die Gegenwart, als das Erlernen einer Fertigkeit. Smith (2004) erklärt die Aufmerksamkeitslenkung als psychologischen Wirkfaktor bei achtsamkeitsbasierten Interventionen. Mit einer achtsamen Haltung kann die Aufmerksamkeit gesteuert und somit können Routinen der Informationsverarbeitung unterbrochen werden. Für die Informationsverarbeitung bedeutet dies, dass eine Situation achtsam wahrgenommen wird, ohne in Bewertungsprozesse einzusteigen oder vorschnell Details der Situation auszublenden. Damit kann Achtsamkeit eine Methode sein, die Abstand von automatisch ablaufenden Prozessen schafft.

d) Verringerung der Erlebnisvermeidung

Ein zentraler aufrechterhaltender Faktor psychischer Störungen ist die Vermeidung von starken oder als unangenehm erlebten Emotionen (vgl. Eifert 2011). Achtsamkeitsbasierte Interventionen fokussieren auf die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments, ohne dass diese Wahrnehmung bewertet wird. Vermeidung wird somit unterbrochen. Das eröffnet die Möglichkeit, bisher vermiedene Emotionen in das Erleben, das Selbstkonzept und wieder in den Alltag zu integrieren.

Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten therapeutischen Interventionen

Die Effektivität von Achtsamkeit wurde in verschiedenen Metaanalysen untersucht.

Baer (2003) kommt trotz vorhandener empirischer Schwächen einzelner Arbeiten insgesamt zu einem positiven Ergebnis. Achtsamkeit gilt nach Baer (2003) als „wahrscheinlich effektiv“ bei verschiedenen Störungen. Die Metaanalyse von Grossmann et al. (2004) bezieht sich vorwiegend auf Forschung zum Ansatz der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Auch ihr Ergebnis zeigt die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Interventionen auf: „Tatsächlich weisen die konsistenten und relativ ausgeprägten Effektstärken über verschiedene Stichprobentypen hinweg darauf hin, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen sowohl allgemeine Merkmale des Umgangs mit Störungen und Behinderungen im Alltagsleben verbessern, als auch unter den außergewöhnlichen Bedingungen schwerer Störungen oder Belastungen.“ (Grossmann et al. 2004, S. 714)

Öst (2008) hat eine metaanalytische Untersuchung der neueren kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätze unternommen. Dabei untersuchte er einerseits Interventionsstudien achtsamkeits- und akzeptanzbasierter Ansätze wie ACT und DBT, andererseits Ansätze wie Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP), Functional Analytic Psychotherapy (FAP) und Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT). Seine Metaanalyse verweist auf die methodischen Schwächen der vorliegenden Studien und fordert eine stärkere empirische Fundierung. Dabei weist er auf die bessere empirische Fundierung von DBT und ACT hin, die über einige randomisierte und kontrollierte Studien verfügen.

In einer Metaanalyse von Hofmann und Kollegen (Hofmann et al. 2010) wurden verschiedene Studien zu Achtsamkeitsbasierter Therapie (MBSR und MBCT) bei Generalisierter Angststörung, De-