

# Wie beeinflusst Achtsamkeit die Gesundheit?

Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung

24. Juni 2019

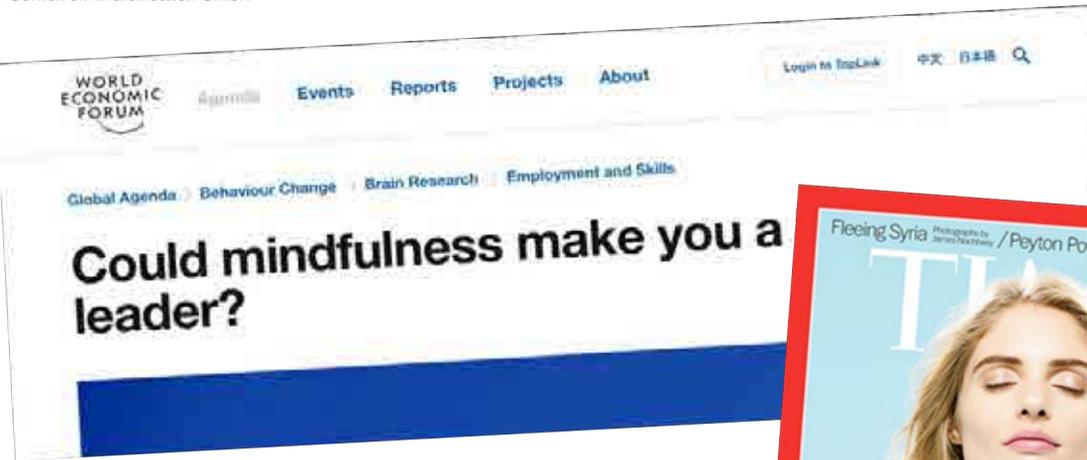
Dr. phil. Yuka Nakamura  
CFM Zentrum für Achtsamkeit

---

# Übersicht

- Einführung Achtsamkeit – was ist damit gemeint?
- Die Entwicklung von Achtsamkeit
- Wirkungen von Achtsamkeit auf
  - das Gehirn
  - die psychische Gesundheit
  - die körperliche Gesundheit
  - soziale Kompetenzen
- Fazit

# Achtsamkeit – zwischen Hype und Kritik



# Achtsamkeit

*Das Gewahrsein, das entsteht wenn wir  
aufmerksam sind*

*auf den gegenwärtigen Moment,*

*absichtsvoll und*

*ohne die Erfahrung zu bewerten.*

Jon Kabat-Zinn, 1990



# Wie bin ich da?



Der Körper ist hier.

Wo ist der Geist?

Bin ich anwesend für das Leben im **Hier & Jetzt?**

Mit welcher **inneren Haltung** bin ich anwesend?

# Achtsamkeit: Zwei Aspekte

Zwei Aspekte von Achtsamkeit:

Präsenz, Geistesgegenwart:  
**Aufmerksam** auf diesen  
Moment

+

Eine **innere Haltung** von  
Offenheit, Neugier und  
Unvoreingenommenheit.

-> Ermöglicht einen bewussten, flexiblen, kreativen Umgang mit  
Situationen.



# Ein abgelenkter und zerstreuter Geist... – auf ‚Autopilot‘

- **Unbewusstheit:** Nicht bemerken, was wir gerade tun und erleben.
- **Automatisierte, mechanische Verhaltensmuster** und Routinen. Wenig Flexibilität.
- **In Gedanken verloren und geistig abwesend** sein (ca. 47% der Zeit) (Killingsworth & Gilbert, 2010).
- **Reduzierte Leistungsfähigkeit** und **weniger positiver Stimmung.**



# Automatisch reagieren im «Autopiloten»-Modus

**Unangenehme  
Situation**



**Automatische,  
impulsive  
Reaktionen**  
(vermeiden, angreifen,  
erstarren, sich  
betäuben..)



**Physiologische /  
emotionale /  
soziale Folgen**



**Körperliche und  
psychische  
Regulations-  
fähigkeit  
nimmt ab**

# Handeln mit Achtsamkeit: Raum schaffen für bewusstes Handeln

Unangenehme  
Situation



Achtsame  
Wahrnehmung



Bewusstes,  
adäquates  
Handeln /  
Coping



Psychische und  
Physische Gesundheit

Resilienz

*Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.*

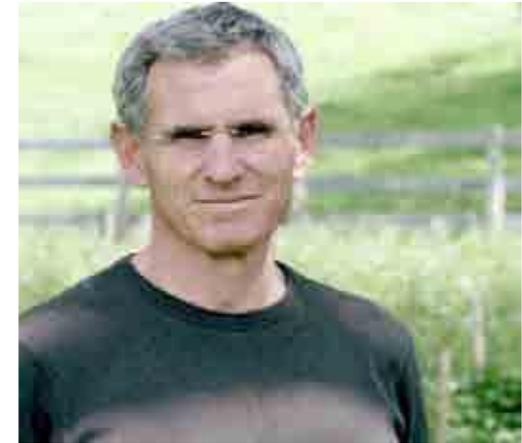
*In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.*

*In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.*

~Viktor E. Frankl

# Die Entwicklung des Themas Achtsamkeit

- 1979 entwickelt Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn das Programm ‚**Mindfulness-Based Stress Reduction**‘ (**MBSR**) (Stressbewältigung durch Achtsamkeit).
- 8-Wochen-Programm für Menschen mit chronischen Schmerzen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, AIDS etc. als Ergänzung zur konventionellen medizinischen Behandlung.
- Hintergrund: Buddhistische Meditation, Yoga.
- Seit 2000 starke Zunahme von wissenschaftlichen Publikationen zum Thema Achtsamkeit.
- In den letzten Jahren starke Zunahme von weiteren achtsamkeitsbasierten Interventionen.



# Wirkungen von Achtsamkeit

Studien der letzten Jahre zeigen, dass eine regelmässige Übung von Achtsamkeit verschiedene günstige Wirkungen hat:

- **Gehirnfunktionen und – strukturen**
- **Psychische Gesundheit**
- **Körperliche Gesundheit**
- **Soziale Kompetenzen**

# Wirkungen von Achtsamkeit auf das Gehirn

Studien zeigen Veränderungen im Gehirn in Bereichen, die mit

- Aufmerksamkeit
  - Gedächtnis
  - Selbststeuerung und
  - Selbstwahrnehmung zu tun haben,
- sowie einen schützenden Effekt vor Gehirnalterung.

Lazar & Kerr (2005)

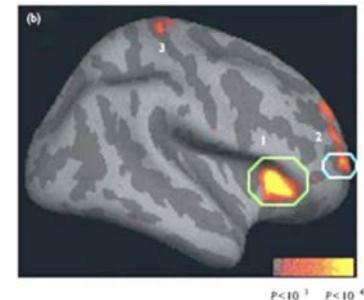
Meditierende hatten eine signifikant höhere kortikale Dichte in Bereichen, die mit Selbstwahrnehmung, Aufmerksamkeit und Sinnesverarbeitung zu tun hatten.

Hölzel, B.K. et al. (2011)

Ein 8-Wochen-MBSR-Kurs führte zu einer Erhöhung der grauen Zellen in Bereichen, die mit Lern- und Gedächtnisprozessen, Selbstwahrnehmung sowie Perspektivenwechsel zu tun hatten.

Luders et al. (2016)

Gehirne von 50-jährigen Meditierenden wurden im Durchschnitt 7.5 Jahre jünger geschätzt als die Gehirne von Vergleichspersonen.



# Wirkungen von Achtsamkeit die psychische Gesundheit

Positive Wirkungen auf

- Depressionen
- Angst
- Grundstimmung
- Lebensqualität
- Selbstakzeptanz
- Resilienz (Widerstandsfähigkeit)
- Emotionsregulation
- Suchtverhalten



# Wirkungen auf die psychische Gesundheit

Metaanalysen stützen die These, dass Achtsamkeit sich positiv auf das **Wohlbefinden und die psychische Gesundheit** auswirkt (Baer, 2003; Grossman et al., 2004; Hofmann et al., 2010, Gotink et al. 2015).

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*.

Table 4

*Rank-Ordered Mean Weighted Effect Sizes ( $\bar{r}$ ), Number of Studies ( $k$ ), Total Sample Size ( $N$ ), and the Three Components of Psychometric Meta-Analysis ( $s_r^2$ ,  $\sigma_e^2$ , and  $\sigma_p^2$ ) for All Categories of Dependent Variables Used in the Meta-Analysis for Mindfulness Meditation*

Category	$\bar{r}$	$k$	$N$	$s_r^2$	$\sigma_e^2$	$\sigma_p^2$
Negative personality traits	.40	3	97	0.0127	0.0224	<0
Stress	.35	10	419	0.0185	0.0188	<0
Mindfulness	.34	16	1,005	0.0249	0.0127	0.0120
Anxiety state	.32	6	200	0.0149	0.0248	<0
Attention	.32	14	742	0.0253	0.0155	0.0098
Self-concept	.30	7	208	0.0671	0.0287	0.0383
Perception	.30	3	170	0.0056	0.0148	<0
Anxiety trait	.29	11	610	0.0164	0.0153	<b>0.0010</b>
Positive emotions	.26	6	299	0.0176	0.0178	<0
Intelligence	.26	3	97	0.1079	0.0278	0.0801
Well-being	.25	17	1,067	0.0154	0.0142	<b>0.0012</b>
Self-realization	.21	8	285	0.0398	0.0265	0.0133
Negative emotions	.20	8	380	0.0113	0.0198	<0
Learning and memory	.20	8	291	0.0521	0.0262	0.0260
Cognition	.19	3	93	0.0488	0.0311	0.0177
Emotion regulation	.17	9	492	0.0095	0.0176	<0
Neuroticism	.13	4	175	0.0300	0.0227	0.0074
All variables combined*	.26	46	2,131	0.0219	0.0191	0.0029

*Note.* Included are all results for  $k \geq 3$ . Estimated population variances for particular categories that are substantially smaller than those for all effects combined (indicating higher homogeneity of results) are printed in bold. The category "All variables combined\*" also includes data for variables that were examined in  $k < 3$  studies.

## RESEARCH ARTICLE

# Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs

Rinske A. Gotink<sup>1,2,3</sup>, Paula Chu<sup>4</sup>, Jan J. V. Busschbach<sup>2</sup>, Herbert Benson<sup>5,7</sup>, Gregory L. Fricchione<sup>6,7</sup>, M. G. Myriam Hunink<sup>1,3,8\*</sup>

## Gotink et al. 2015: Bisher umfassendste **Übersichtsstudie über 23 Meta-Analysen und Reviews über die Wirkungen von MBSR / MBCT:**

Statistisch signifikant positive Wirkungen (im Vergleich mit Kontrollgruppen) für

- Depressive Symptome (d= .37)
- Angststörungen (d= .49)
- Stresserleben (d= .51)
- Lebensqualität (d= .39)
- Physisches Wohlbefinden (d= .27)

*"Die Evidenz unterstützt den Einsatz von MBSR und MBCT zur Linderung psychischer und physischer Symptome bei der ergänzenden Behandlung von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Depressionen, Angststörungen und bei der Prävention bei gesunden Erwachsenen und Kindern."*

# Achtsamkeit in der Behandlung von Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen

**„Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ (MBCT)** (Segal, Williams, Teasdale, 2002):  
Sehr wirksam als Rückfallprophylaxe bei Menschen mit drei depressiven Episoden  
im Vergleich mit rein medikamentöser Therapie (Kuyken et al., 2018; Ma &  
Teasdale, 2004; Piet & Hougaard, 2011)

Metaanalyse Goldberg et al., 2018 über **achtsamkeitsbasierte Interventionen bei  
psychischen Erkrankungen:**

- Wirkungen vergleichbar mit anderen, evidenzbasierten Therapien
- Resultate am konsistentesten für Depressionen, Schmerzen, Rauchen und andere Substanzabhängigkeiten.

# Wirkungen von Achtsamkeit auf die Resilienz

Achtsamkeit stärkt die Resilienz, d.h. die Fähigkeit, trotz belastender Umstände gesund zu bleiben oder sogar daran zu wachsen.

Jha et al., 2010: Achtsamkeitstraining für Soldaten vor ihrem Feldeinsatz: Im Vergleich mit einer Kontrollgruppe weniger Verlust an Arbeitsgedächtnis, weniger negativer Affekt und höherer positiver Affekt.

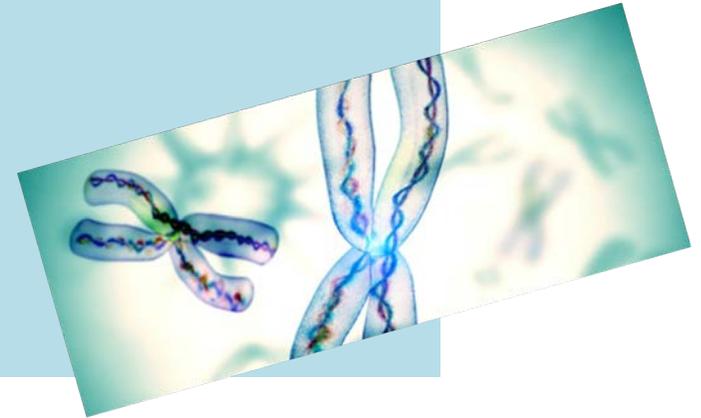
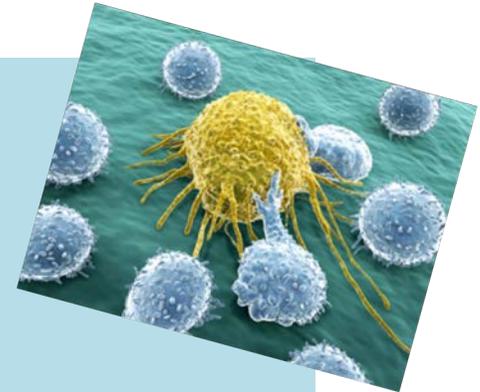
Smith et al., 2011: Feuerwehrleute mit höherer Achtsamkeit: weniger posttraumatische Störungen, depressive Symptome, physische Symptome und Alkoholprobleme.



# Wirkungen von Achtsamkeit auf die körperliche Gesundheit

## Positive Wirkungen auf

- Immunsystem
- Bluthochdruck
- Entzündungsreaktionen
- Zellerterung (erhöhte Telomerase)
- Chronische Schmerzen
- Schlaf
- Psoriasis
- ...



# Wirkungen auf die physische Gesundheit: Physiologische Stressreaktion

Studien zeigen eine positive Wirkung auf verschiedene stressbedingte Prozesse :

- **Abnahme entzündlicher Prozesse**
- Abnahme von **Cortisol**.
- Geringere **Herzrate**, **Bluthochdruck** und andere Stressindikatoren
- Höhere Aktivität in **präfrontalen kortikalen Regionen**

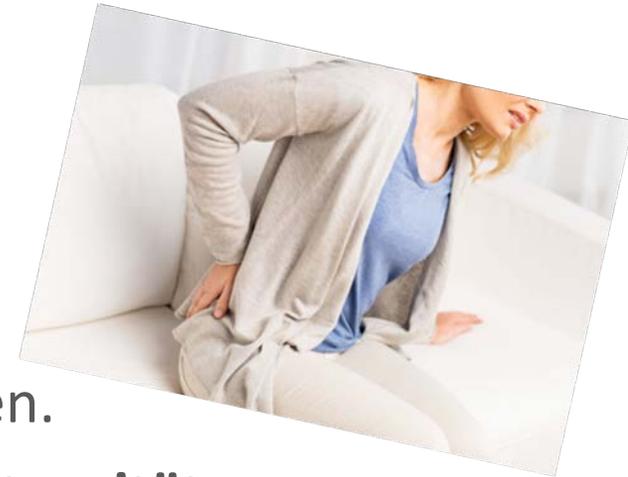
Creswell et al. (2016). Alterations in Resting-State Functional Connectivity Link Mindfulness Meditation With Reduced Interleukin-6: A Randomized Controlled **Trial**. *Biological Psychiatry*, 80, 53-61.

Pascoe et al. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 95.

Black & Slavich (2016) Mindfulness meditation and the immune system: A systematic review of randomized controlled trials. *Ann.N.Y. Acad. Scien.*

# Wirkungen bezüglich Schmerzempfinden

- Reduktion des **psychologischen Distress** durch innere Haltung von **Akzeptanz**
- Zunahme von **Lebensqualität** trotz Schmerzen.
- Abnahme der **wahrgenommenen Schmerzintensität**.
  - > 6 von 8 kontrollierten Studien zeigten in den MBI-Gruppen signifikant stärkere Abnahme der Schmerzintensität als in Kontrollgruppen (Reiner et al., 2013).



# Wirkungen von Achtsamkeit auf soziale Kompetenzen

## Positive Wirkungen auf

- Einfühlungsvermögen und Mitgefühl
- Emotionale Intelligenz
- Impulskontrolle

## Keine Wirkung auf Aggression



Rodríguez-Ledo (2018) Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescents. *Frontiers in Psych.*

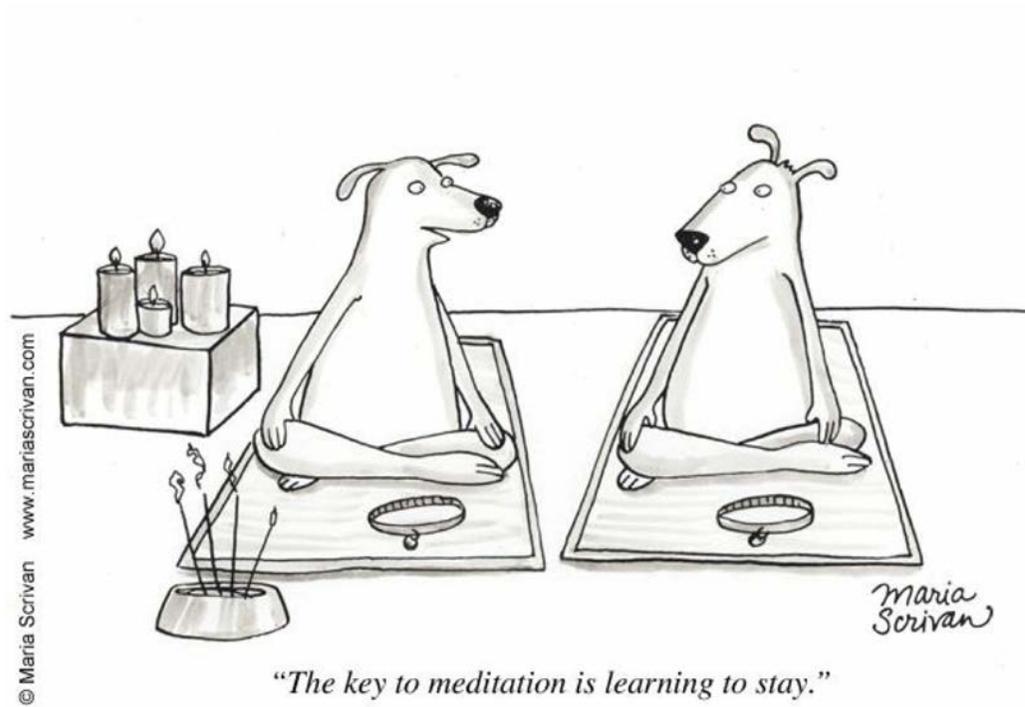
Dekeyser et al. (2008): Bessere Fähigkeit, sich sozial angemessen auszudrücken.

Barns et al. (2007): Korrelation mit höherer Partnerschaftszufriedenheit.

Kreplin et al. (2018). Pos. Effekte auf Mitgefühl und Empathie, nicht auf Aggression.

## Fazit

- Achtsamkeit ist eine Schlüsselkompetenz, die uns hilft, unser Leben bewusst zu gestalten und unser Wohlbefinden zu stärken.
- Viele wissenschaftliche Studien stützen inzwischen die These, dass Achtsamkeit sich positiv auswirkt auf Gehirnfunktionen, psychische und physische Gesundheit und auf gewisse soziale Kompetenzen.
- Ein wesentlicher Mechanismus ist dabei, dass Achtsamkeit dazu beiträgt, bewusster, reflektierter und geschickter mit Herausforderungen umzugehen.



*Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!*

## Kontakt

**Yuka Nakamura, Dr. phil.**

yuka.nakamura@centerformindfulness.ch

Homepage:

**CFM Zentrum für Achtsamkeit, Zürich**

[www.centerformindfulness.ch](http://www.centerformindfulness.ch)