



MBSR: Studienlage und physiologische Auswirkungen

ACHTSAMKEITSTRAINING kann zur Stressbewältigung erfahrungsgemäß sehr hilfreich sein – auch die Forschung bestätigt immer mehr Zusammenhänge. ✦ Karin Krudup, Sylke Känner

Mittlerweile erscheinen jährlich mehr als 1500 wissenschaftliche Publikationen zum Thema Achtsamkeit – Tendenz steigend. Damit gehört die Erforschung der Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation zu den am meisten wachsenden Forschungszweigen [1].

So groß das Interesse ist, so vielfältig sind die Ergebnisse. Erforscht wird sowohl die Wirkung bei gesunden Menschen als auch bei Menschen mit körperlichen und psychischen Erkrankungen – vor allem in den Neurowissenschaften mit den Methoden bildgebender Verfahren.

Eine laufende Studie fokussiert sich auch auf Kontraindikationen – also die Frage, bei welchen Symptomen ein Achtsamkeitstraining eher ein Risiko mit gegebenenfalls negativen Wirkungen darstellt [2]. Zum Beispiel nennen die Forscher, dass in akuten Phasen von starker Depression, Psychosen in der Vergangenheit oder akuten Krisen mit hoher Belastung ein Achtsamkeitskurs nicht die erste Wahl ist. Einem Menschen, der zum Beispiel akut mitten in einem Burnout steht und über keinerlei Energielevel verfügt, würde man eher von einem Achtsamkeitskurs abraten. Hierbei ist in der Regel zunächst wichtig, psychotherapeutisch Ressourcen aufzubauen.

Blick in die Forschung: Wie Achtsamkeit wirkt

Eine Forschungsgruppe fasste auf der Grundlage verschiedener Studien Mechanismen eines Achtsamkeitstrainings zusammen. Die ausgewählten Studien thematisierten die Hirnfunktionen und Hirnstrukturen bei Achtsamkeit praktizierenden Menschen. Die Gruppe schlussfolgerte, dass regelmäßiges Achtsamkeitstraining neuroplastische Änderungen im Gehirn bewirkt – und zwar solche, die an der Fähigkeit zur Selbstregulation beteiligt sind:

- gezielte Aufmerksamkeitsregulation
- erhöhtes Körperbewusstsein
- verbesserte Emotionsregulation
- Perspektivwechsel bezüglich Selbst [3]

Gezielte Aufmerksamkeitsregulation

Achtsamkeitspraxis kann helfen, die Aufmerksamkeit gezielt und bewusst zu steuern und auszurichten – die Konzentrationsfähig-

keit wächst. Indem die Aufmerksamkeit immer wieder zu einem Objekt (zum Beispiel dem Atem) ausgerichtet wird, schult man den Umgang mit Ablenkungen: Die Gedanken schweifen ab? – Einfach und geduldig zurückkehren zum Fokus der Meditation. Diese Übung des Geistes fördert, sich in einer Vielzahl von Informationsreizen zu orientieren und bewusste Entscheidungen und Prioritäten setzen zu können. An diesem Aspekt wird besonders deutlich, dass Achtsamkeit ein Training des Geistes ist und kein Entspannungsverfahren. Das Ziel ist nicht Entspannung, sondern Bewusstheit. Eine Studie zeigt zudem, dass Konzentrationsvermögen auch zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt [4].

Das Ziel von Achtsamkeit ist nicht Entspannung, sondern Bewusstheit.

Erhöhtes Körperbewusstsein

Meditierende berichten von einem erhöhten Körpergewahrsein. Achtsamkeitsübungen führen sozusagen raus aus dem Kopf und rein in den Körper, indem wir mit allen Sinnen wahrnehmen. Ein gut entwickeltes Körpergewahrsein ist wichtig für Selbstkenntnis, emotionale Klarheit, das Erkennen von Bedürfnissen und Gefühlen, für die psychische Gesundheit und für die Fähigkeit zu Mitgefühl [3].

Wenn man keinen guten Zugang zu seinem Körper hat, nimmt man zum Beispiel Hunger- oder Sättigungsgefühle nicht wahr – häufige Begleitsymptome bei Stress. Auch ist die Fähigkeit eingeschränkt, Leid und Schmerz mitzufühlen – bei sich selbst und anderen. Durch Meditation wächst diese Wahrnehmung.

Verbesserte Emotionsregulation

In einer Studie mit Patienten, die eine generalisierte Angststörung aufwiesen, wurden durch Achtsamkeitspraxis im Rahmen eines MBSR-Kurses neuronale Mechanismen verbesserter Emotionsregulation nachgewiesen. Die bei stressauslösenden Reizen aktive Amygdala im Gehirn zeigte im Verlauf des Trainings eine vermin-

derte Aktivierung – und der für exekutive Kontrolle zuständige präfrontale Cortex war gestärkt [3]. Die Symptomschwere und das Stresslevel haben bei MBSR-Kursteilnehmern deutlich nachgelassen. Die Forscher gehen weiter der These nach, dass für diese Effekte vor allem die im Achtsamkeitstraining geübte Qualität „Akzeptanz“ verantwortlich sein könnte: Indem gelernt wird, achtsam und liebevoll mit dem zu sein, was sich zeigt, fällt die gewohnheitsmäßige Reaktivität weg und negative Emotionen können in den Hintergrund treten.

Perspektivwechsel bezüglich des Selbst

Die Achtsamkeitspraxis schult einen „Innen-Beobachter“ – eine Beobachterperspektive, aus der heraus das eigene Erleben im Innen und Außen bewusst wahrgenommen wird. Wenn dem Erleben von Moment zu Moment gefolgt wird, kann mehr und mehr die Erfahrung entstehen, dass die Welt, das eigene Innen und das Außen immerzu in Veränderung ist. Alles ist im Prozess, selbst mein eigener Bewusstseinszustand, meine Gedanken über mich und andere usw. Aus dieser Perspektive heraus kann nach und nach ein Prozess der De-Identifikation entstehen: Man beobachtet seine Gedanken und Gefühle, aber sie nehmen einen nicht vollständig ein. Man selbst ist wandelbar, und das kann man sehen, von Sekunde zu Sekunde. Dadurch entstehen mehr Freiheit und Flexibilität im Umgang mit dem eigenen Erleben. Erfahrene Meditierende erleben diese Wandelbarkeit bis in den Kern des Selbst hinein und berichten von einem Auflösen eines festen Selbst. ●

☐ *Dieser Artikel ist online zu finden:*
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1209-1006>

☒ *Verwendete Literatur*

- [1] Ott U. Vortrag bei der MBSR-Konferenz 8.-10.11.2019, Thema: Aktuelle Forschung zu Achtsamkeit
- [2] Ott U. Vortrag: Ist Achtsamkeit für jeden gut? Neue Forschungsergebnisse: 2016. Im Internet: <https://lecture2go.uni-hamburg.de/l2go/-/get/v/20619> (Stand: 29.06.2020)
- [3] Hölzel B. Vortrag bei der MBSR-Konferenz 19.10.2013, Thema: Neurowissenschaftliche Erklärungen im MBSR Kurs
- [4] Davidson R. Interview auf [Spektrum.de](http://www.spektrum.de) 13.6.2020, Thema: Man kann den emotionalen Stil verändern. Im Internet: <http://www.spektrum.de/news/man-kann-den-emotionalen-stil-veraendern/1741478> (Stand: 29.06.2020)