

Wie wirkt Achtsamkeit?

Fakten aus der Forschung

Dass ein Achtsamkeitstraining sich positiv auf die Selbstwahrnehmung, das Stresserleben, die emotionale Kompetenz und vieles mehr auswirkt, ist durch zahlreiche Studien belegt.

Folgende Effekte sind besonders gut nachgewiesen:

1. die Steigerung der Aufmerksamkeitsregulation, denn wir sind wacher und präsenter im gegenwärtigen Moment und machen auch weniger Fehler.
2. die Vertiefung des Körper-Gewahrseins z.B. durch den Bodyscan. Je feiner wir unseren Körper wahrnehmen, desto leichter bemerken wir Warnsignale wie Kopfschmerz oder Müdigkeit und können besser für uns sorgen, beispielsweise kleine Pausen einlegen, regelmäßig zur Ruhe kommen und eher etwas tun, um uns zu nähren anstatt auszubrennen.
3. Abstand zu den eigenen Gedanken. Je besser wir wahrnehmen, was in unserem Geist los ist und welche Gedanken im Kopf kreisen, desto leichter können wir aus Grübelschleifen aussteigen und uns von strengen, bewertenden Gedanken über uns selbst distanzieren. Ein Achtsamkeitstraining unterstützt uns, einen liebevollerer Blick auf uns selbst zu werfen und für uns zu sorgen. Diese Form der mentalen Hygiene erweist sich als hilfreich, um das Depressionsrisiko zu senken.
4. Steigerung der emotionalen Kompetenz. Achtsamkeitsmeditation hilft, mit schwierigen Gefühlen wie beispielweise Angst besser umzugehen. Angst gehört zum Leben, aber wenn sie zu groß wird, behindert sie uns. In einem Achtsamkeitstraining üben wir, Angst mitfühlend zu betrachten und uns nicht von ihr beherrschen zu lassen. Außerdem lernen wir, dass Mitgefühl und Empathie nicht das gleiche sind, sondern dass Mitgefühl eine kraftvolle, aktive innere Haltung ist, die uns schützt. (Klimecki-Singer)

Die Wirkung wird auf mehreren Wegen erzielt. Unser Gehirn ist plastisch und verändert sich immer entsprechend dem, was wir von ihm fordern.

Zum einen werden im Kurs eine Vielzahl von Meditationen trainiert, die helfen den Körper zu beruhigen und den Geist zu sammeln. Diese Übungen sollen täglich zu Hause geübt werden. Über einen Zeitraum von 8 Wochen lernt das

Gehirn wesentlich ruhiger zu werden und nicht so schnell auf alle Reize anzuspringen. Wir üben direkt unsere Intention zu stärken, gut mit uns und anderen umzugehen und machen dabei manchmal die überraschende Erfahrung, dass wir das nicht automatisch tun. Wir üben auch im Alltag, desöfteren anzuhalten und mehr wahrzunehmen statt automatisch und schnell aus Gewohnheiten heraus zu handeln.

Und schließlich tauschen wir uns im Kurs sehr viel über unsere Erfahrungen mit den Übungen aus und auch das ist ein wichtiger Faktor der zum Verständnis und zur Wirkung beiträgt.

Um Artikel zu diesem Thema auf Deutsch zu finden, können Sie z.B. bei <https://scholar.google.de/> das Wort Achtsamkeit Wirkung eingeben, Allein für den Zeitraum seit 2017 werden über 1600 Artikel aufgelistet. Hier einige interessante Artikel:

(How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective – Britta K.Hölzel et al. – in Perspectives on Psychological Science 6(6) 537–559)

(Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training - B.Bornemann, et. Al. und T.Singer – in frontiers in Psychologie January 2016)

(Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial- published in www.thelancet.com Published online April 21, 2015 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)62222-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62222-4))