

Zusammenfassung aus den Daten der Lizenziatsarbeit über „Achtsamkeit, buddhistische Meditation und psychische Gesundheit“, eingereicht von Claudia Bergomi an der Universität Bern im September 2007

Kontaktadresse: bergomi@spk.unibe.ch

1) Überblick

Achtsamkeit als absichtsvolles, nicht wertendes Gewahrsein des gegenwärtigen Erlebens, wurde in den letzten Jahrzehnten zunehmend in die empirisch-orientierte klinische Psychologie integriert. Damit einher gingen Versuche, die Wirkung von Achtsamkeit und die Wirksamkeit therapeutischer Interventionen, die Achtsamkeit und deren Übung in ihrem Vorgehen integrieren, empirisch zu untersuchen. Bis heute ist die empirische Befundlage in diesem Bereich jedoch mangelhaft.

Grundlegendes Ziel dieser Arbeit war es, den Zusammenhang von Achtsamkeit und psychischer Gesundheit zu klären. Dafür wurde zum einen untersucht, inwieweit Achtsamkeit und die verschiedenen „Facetten“ des Achtsamkeitskonzeptes mit unterschiedlichen Aspekten psychischer Gesundheit zusammenhängen. Zum anderen wurde untersucht, inwieweit sich Achtsamkeit durch spezifisch buddhistische Meditation stärken lässt und inwieweit Erfahrung mit Meditationstechniken mit psychischer Gesundheit einhergeht. Zusätzliche Analysen konzentrieren sich auf die Meinungen von Meditierenden bezüglich der Beweggründe zur eigenen Meditationspraxis.

2) Fragestellungen

1. Wie hängt **Erfahrung mit buddhistischer Meditation** mit **Achtsamkeit** und ihren Facetten zusammen?
2. Wie hängen **Achtsamkeit und (buddhistische) Meditationserfahrung** mit wichtigen Aspekten der **psychischen Gesundheit** zusammen?
3. Wie kann der positive Einfluss von Achtsamkeit auf die psychische Gesundheit erklärt werden? Welche **Wirkmechanismen** sind daran beteiligt?
4. Was sind die **Beweggründe** und Ziele eine buddhistische Meditationspraxis aufzunehmen?

3) Durchführung der Untersuchung

Datenerhebung und Teilnehmer

Die Datenerhebung erfolgte mittels Fragebogen während eines Jahres (2006). Insgesamt wurden 409 Personen mit einem Durchschnittsalter von 41 Jahren erreicht. Die Teilnehmer wurden aus unterschiedlichen Gruppen rekrutiert wie z.B. buddhistischen Meditationsgruppen, Seniorenuniversität, Migros Klubschule und aus dem Bekannten- und Verwandtenkreis.

42 Teilnehmer haben Erfahrung mit buddhistischer Meditation und meditieren regelmässig. Die durchschnittliche Meditationserfahrung dieser Gruppe beträgt ca. acht Jahre.

Der Fragebogen

Erfahrung mit buddhistischer Meditation wurde erfasst durch mehrere Fragen bezüglich der Meditationspraxis. Der Index zur Erfassung der Meditationserfahrung berücksichtigt sowohl die Monate seitdem die Person Meditation praktiziert wie auch die Übungshäufigkeit (z.B. täglich oder wöchentlich). Die Daten von Praktizierenden aus unterschiedlichen buddhistischen Traditionen (Theravada, Vajrayana, Zen) wurden zusammengefasst.

Zur Erfassung der **Achtsamkeit** wurde der Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) verwendet. Dieser Bogen umfasst 30 Fragen. Gemäss den Analysen in dieser Stichprobe unterscheidet der Fragebogen die folgenden Achtsamkeitsfacetten:

<p>Gewahrsein</p> <p>Beispielfragen: Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden. Ich nehme wahr, wie sich meine Gefühle im Körper ausdrücken. Ich spüre auch in unangenehme Empfindungen hinein.</p>
<p>Abwesenheit negativer Reaktionen</p> <p>Beispielfragen: Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen. Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache. Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.</p>
<p>(Selbst-)Wertschätzung</p> <p>Beispielfragen: Ich kann mich selbst wertschätzen. Ich akzeptiere mich so wie ich bin. Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.</p>
<p>Konzentriertheit</p> <p>Beispielfragen: Ich lasse mich von meinen Gedanken und Gefühlen leicht wegtragen. Ich verliere mich im Inhalt meiner Gedanken. Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren</p>

Die Teilnehmer wurden ausserdem befragt, in welchem Ausmass 13 aufgelistete **Gründe und Ziele** sie zu dem Entschluss brachten zu meditieren. Es konnten weitere Gründe und Ziele angegeben werden. Für diesen Teil der Befragung sind Daten von 25 Teilnehmern vorhanden.

Zusätzlich wurden erfasst:

- **psychopathologische Belastung** (subjektiv empfundene Beeinträchtigung durch körperliche und psychische Symptome wie z. B. Nervosität, Einschlafsschwierigkeiten, Furchtsamkeit, Einsamkeitsgefühle, Gefühl der Hoffnungslosigkeit)
- **positive Affektivität** (aktiv, interessiert, freudig, erregt, stark, stolz, begeistert, wach, entschlossen, aufmerksam)
- **negative Affektivität** (bekümmert, verärgert, schuldig, erschrocken, feindselig, gereizt, beschämt, nervös, durcheinander, ängstlich)
- **Kompetenzen in der Regulation von Emotionen** (beinhaltet u. a. Aufmerksamkeit für Gefühle; Gefühle verstehen, akzeptieren und aushalten können; wichtige Ziele auch angesichts negativer Gefühle verfolgen können; Überzeugung, die eigenen Gefühle bei Bedarf positiv beeinflussen zu können)
- **Stress** in Form **wahrgenommener Nicht-Erreichung wichtiger Ziele** (Beispielfragen: In der letzten Zeit ...“...bin ich Vorwürfen ausgesetzt.“ „...muss ich Schwächen von mir zeigen.“ „...kann ich nicht selbst bestimmen.“)
- **Handlungsorientierung**. Darunter versteht man einen Zustand, der auf die Verwirklichung des Beabsichtigten durch Handlungen ausgerichtet ist. Dieser hebt sich vom Zustand der Lageorientierung ab, der durch übermässiges Grübeln, Nachdenken und Zweifeln gekennzeichnet ist. Dabei kann man unterscheiden (u. a.) zwischen Lageorientierung nach Misserfolg (Präokkupation) und entscheidungs- und handlungsplanungsbezogenener Lageorientierung (Zögern).

4) Resultate

Fragestellung 1: Wie hängt Erfahrung mit buddhistischer Meditation mit Achtsamkeit und ihren Facetten zusammen?

Es ergaben sich starke Zusammenhänge zwischen Meditationserfahrung und Achtsamkeit. Bis auf die Facette „Konzentriertheit“ waren alle Aspekte der Achtsamkeit bedeutsam mit der Meditationserfahrung assoziiert¹, insbesondere „Gewahrsein“.

Fragestellung 2: Wie hängen Achtsamkeit und (buddhistische) Meditationserfahrung mit wichtigen Aspekten der psychischen Gesundheit zusammen?

In der vorliegenden Stichprobe von 42 buddhistisch Meditierenden war das Ausmass an **Meditationserfahrung** moderat assoziiert mit Kompetenzen der Emotionsregulation, einer höheren Handlungsorientierung nach Misserfolg und einer höheren wahrgenommenen Zielerreichung. Ein schwächerer Zusammenhang ergab sich zwischen Meditationserfahrung und verringerter psychopathologischer Symptombelastung.

In der gesamten Stichprobe zeigten sich für den Score auf dem Achtsamkeitsfragebogen ähnliche Zusammenhänge wie für die Meditationserfahrung: am stärksten war **Achtsamkeit** mit den Kompetenzen, die eigenen Emotionen zu regulieren, assoziiert, gefolgt von einer besseren subjektiv wahrgenommenen Zielerreichung und einer höheren Handlungsorientierung nach Misserfolg wie auch bei der Handlungsplanung. Dazu war Achtsamkeit assoziiert mit erhöhtem Erleben positiver Affekte, geringerem negativen Affekt und reduzierter psychopathologischer Symptombelastung.

Fragestellung 3: Wie kann der (angenommene) Einfluss von Achtsamkeit auf die psychische Gesundheit erklärt werden? Welche Wirkmechanismen sind daran beteiligt?

In Bezug auf die Wirkmechanismen der Achtsamkeit wurde untersucht, wie diese mit Stress und der daraus folgenden Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit zusammenhängt. Wie oben erwähnt wurde in dieser Arbeit Stress als die wahrgenommene Nicht-Zielerreichung, anders gesagt als die Diskrepanz zwischen wichtigen Zielen und der aktuellen Situation konzeptualisiert. Studien zeigen, dass diese Form von Stress das Wohlbefinden bedeutend negativ beeinflussen kann.

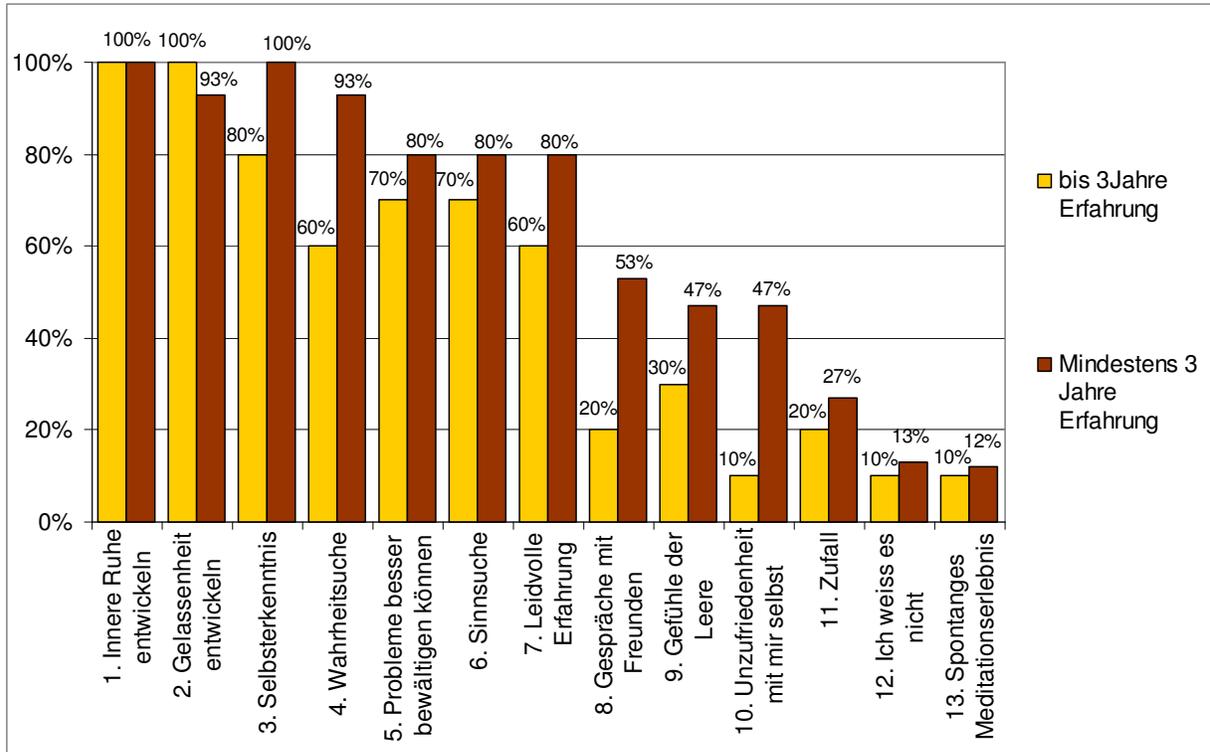
Die Resultate unterstützen die Erwartung, dass eine achtsame Haltung die negativen Folgen des Erlebens von Diskrepanzen zwischen wichtigen Zielen und der aktuellen Situation auf die psychische Gesundheit reduziert. Das heisst sie sprechen dafür, dass achtsamere Personen mit Stress besser umgehen können, so dass sich dieser weniger negativ auf die Befindlichkeit auswirkt. Dies gilt für negative Masse psychischer Gesundheit (wie negativer Affekt und psychopathologische Symptombelastung), aber nicht für die Produktion positiver Affekte.

Gleichzeitig sprechen die Resultate dafür, dass eine bessere Achtsamkeit nicht nur einen besseren Umgang mit schon aufgetretenem Stress fördert, sondern das Auftreten von Stress überhaupt reduziert: Achtsamkeit fördert die psychische Gesundheit u. a. durch eine Zunahme subjektiv wahrgenommener Zielerreichung.

¹ Die Begriffe „Assoziation“ bzw. „assoziert“ meinen hier, dass zwei Variablen, in diesem Fall Meditationserfahrung und Achtsamkeit, zusammenhängen: im Durchschnitt zeigt sich, dass je länger die Meditationserfahrung, desto höher die Achtsamkeit (positive Assoziation) ist. Eine negative Assoziation zeigt sich hingegen, wenn eine stärkere Ausprägung in einer Variable (z.B. Achtsamkeit) im Durchschnitt mit einer geringeren Ausprägung einer anderen Variable (z.B. psychischer Belastung) einhergeht. Bei einer Null-Assoziation zeigen zwei Variablen keinen Zusammenhang.

Fragestellung 4: Was sind die Beweggründe und Ziele eine buddhistische Meditationspraxis aufzunehmen?

Abbildung: Ziele und Beweggründe für die Meditationsübung bei Personen mit mehr oder weniger als 3 Jahren Erfahrung in buddhistischer Meditation. Mehrfachnennungen möglich.



Anmerkungen: Die Reihenfolge der Ziele entspricht deren Häufigkeit in der gesamten Meditationsgruppe

Nach der Häufigkeit der Nennung können drei Gruppen gebildet werden: (1) Gründe die von fast allen (Ziel 1 bis 3), (2) Gründe die von den meisten (4 bis 7) und (3) Gründe, die von einer Minderheit (8 bis 13) der Befragten angegeben wurden. Die ersten zwei Gruppen beinhalten insbesondere positive Zielvorstellungen, wie den Wunsch nach erhöhtem Wohlbefinden, die Antwort auf existentielle Lebensfragen und im weitesten Sinne therapeutische Ziele. Die dritte Gruppe umfasst spontane oder nicht kontrollierte Einflüsse und Gefühle des Mangels und der Unzulänglichkeit.

Erfahrene Meditierende geben insgesamt mehr Ziele an als relativ unerfahrene. Dies kann z.B. durch das Erfahren **zahlreicheren Facetten der Meditationspraxis begründet werden.**

Zu den dreizehn, im Fragebogen aufgelisteten Gründen für die Meditation fügten zehn von den 25 Befragten einige hinzu. Die nachfolgende Tabelle gibt die Ziele sortiert nach Meditationserfahrung an. Hier zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen mehr und weniger Erfahrenen.

Tabelle: Selbst angegebene Ziele und Beweggründe für Meditation.

Ziel oder Beweggrund	Monate Meditations- Erfahrung
Psychotherapie	2
„High“ sein ohne Drogen	12
Erweitertes Bewusstsein	12
Buddhistische Interessen	18
Wissenschaftliche Interesse	18
Reise in Osten	18
Suche nach Spiritualität im Alltag	36
„Gedankenlärm“ loswerden	72
„Seelenfrieden“ erreichen	72
Sinnvolle Lebensgestaltung	96
Positive Motivation für jeden Tag	96
Sehr leidvolle Situation an der ich nichts ändern konnte	96
Erleuchtung erlangen	204
Durchlässig werden für das Transzendente	264

Bemerkung zu den Resultaten

Die Resultate zu den hier untersuchten Fragestellungen beruhen auf einem einzigen Messzeitpunkt, d. h. ursächliche Interpretationen können mit diesen Daten unterstützt aber nicht bestätigt werden. Beispielsweise kann man bei dem Zusammenhang zwischen Meditationserfahrung und besseren Kompetenzen zur Emotionsregulation einerseits argumentieren, dass die Meditationsübung diese Kompetenzen verbessert, andererseits kann man aber auch argumentieren, dass Personen, die über bessere Fähigkeiten im Umgang mit schwierigen Emotionen verfügen auch die sind, die wahrscheinlicher die Übung der Meditation nicht aufgeben werden. Es ist sinnvoll anzunehmen, dass Zusammenhänge in beide Richtungen bestehen.

5) Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse

Fragestellungen 1 und 2: Die Ergebnisse zeigen, dass Achtsamkeit mit psychischer Gesundheit einhergeht. Die Befunde zur buddhistischen Meditation sprechen dafür, dass diese sowohl einen achtsamkeitsfördernden als auch einen positiven Effekt auf die psychische Gesundheit haben könnte.

Teilweise werden Meditation und Achtsamkeit mit einer passiven Haltung des Beobachtens und Akzeptierens in Verbindung gebracht. Die hier zusammengefasste Befunde sprechen jedoch dafür, dass Meditation und Achtsamkeit auch mit höheren aktiven und handlungsorientierten Kompetenzen assoziiert sind: Personen, die sich als achtsamer einstufen und Personen mit mehr Meditationserfahrung nehmen sich auch kompetenter wahr im Umgang mit schwierigen Emotionen und geben eine höhere Zielerreichung an. Ausserdem berichten sie über weniger Lageorientierung.

Fragestellung 3: Des Weiteren sprechen die Ergebnisse dafür, dass die positive Wirkung auf die psychische Gesundheit sowohl dadurch zustande kommt, dass Achtsamkeit für die wahrgenommene Erreichung gesundheitsrelevanter Ziele förderlich ist, als auch dadurch, dass sie die psychopathologischen Folgen mangelnder Zielerreichung mildert.

Theoretische Überlegungen unterstützen diese Befunde:

- Achtsamkeit begünstigt eine offene und genauere Aufmerksamkeit gegenüber den eigenen inneren Abläufen und erleichtert dadurch die Wahl von Verhaltensweisen, welche mit den eigenen Bedürfnissen übereinstimmen. Eine achtsame Haltung trägt ausserdem dazu bei, den so genannten „Autopilotenmodus“, der durch eingefahrene Gewohnheiten des Denkens, Fühlens und Wahrnehmens charakterisiert ist, auszuschalten. Durch eine Deautomatisierung von Mustern und Gewohnheiten kann Achtsamkeit zur Flexibilisierung des Denkens und Verhaltens und dadurch zu einer effektiveren Auseinandersetzung mit dem Alltag beitragen. Zusätzlich kann eine achtsame und akzeptierende Haltung die subjektive Einschätzung der eigenen Zielerreichung beeinflussen.
- Achtsamkeit kann das Auftreten automatischer negativer Reaktionen auf die Wahrnehmung der Nichterreichung relevanter Ziele reduzieren und somit den Weg für adaptivere Reaktionen eröffnen. Ausserdem kann Achtsamkeit die Toleranz (z.B. durch weniger ‚Anhaftung‘) gegenüber belastenden Situationen verbessern.

Fragestellung 4: Insgesamt berichten Meditierende in Bezug auf ihrer Meditationspraxis vorwiegend über spirituelle, existenzielle und gesundheitsbezogene Ziele.

Mein herzlicher Dank gilt allen Personen, die bei der Erhebung der Daten, sei es durch Ausfüllen der Fragebögen oder bei der Mithilfe für deren Verteilung, geholfen haben. Sowie allen Personen, die mir durch Durchsicht des Manuskripts, wertvolle Diskussionen, Anregungen und Ratschläge geholfen haben.

Die gesamte Arbeit kann auf folgender Internetseite heruntergeladen werden: <http://www.upd.unibe.ch/research/staff/bergomi.html>. Allerdings unterscheiden sich die hier angegebenen Resultate teilweise von jenen der ursprünglichen Arbeit, da sie z. T. aus weiteren Analysen stammen.