

Achtsamkeit – Grundlagen und Anwendung

5. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit

Abstracts

Die Beiträge sind alphabetisch nach dem Namen des/der Erstautor/in geordnet.

Mindful Leadership: Wie unterscheiden sich die Führungscharakteristika bei unterschiedlichen Berufsgruppen?

Aguilera, Carmen; Aguilera, Raquel; Andres, Sascha

Psychologisches Institut Psychologie in den Bildungswissenschaften, Johannes Gutenberg-Universität

Die Betrachtung von Achtsamkeit zeigt gesundheitliche und stressreduktive Aspekte. Eine Metanalyse von Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015) zeigt den aktuellen Stand der Forschung im gesundheitlichen Bereich und die Metaanalyse von Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015) zeigt die Ergebnisse bei Jugendlichen. Die besagten Studien betrachten Nachweise durch das Training der Achtsamkeit. Achtsamkeit wird als Persönlichkeitseigenschaft (Sauer, Strobl, Walach und Kohls) beschrieben und sollten demzufolge auch ohne Training nachweisbar sein – nachweisende Studien ohne die Durchführung eines Trainings sind rar. Beide bereits untersuchte Bereiche haben gemeinsam, dass die Fremd- und Selbstachtung die Führung im zwischenmenschlichen Kontext beeinflussen. In Bezug auf Führung finden sich im deutschsprachigen Raum diverse Theorien, jedoch kaum empirische Studien. (Sauer, Andert, Kohls & Müller 2011). Die Theorie authentischer Führung nach Avolio und Gardner (2005) besagt, dass Achtsamkeit bei Führungskräften ihre Glaubwürdigkeit steigert. In diesem Kontext gehen wir der Hypothese nach, dass achtsame Führungscharakteristika stärker in Lehr- und Gesundheitsberufen als in Berufen der MINT Fächer anzutreffen sind. Zudem soll mit der Online Untersuchung empirisch geklärt werden ob wachsende Verantwortung und Achtsamkeit korreliert. Für die erhobenen Daten werden unter anderem Skalen von der deutschen Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS-D), dem Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA), der deutschen Form des Revised Self-Leadership Questionnaires (RSLQ-D) sowie einer deutschen Adaption des Transformational Leadership Inventory (TLI) herangezogen.

Hintergrund: Der Lehrerberuf im Allgemeinen ist durch eine hohe kognitive, sowie emotionale Beanspruchung geprägt.

Biswas, Philipp; Lang, Isabel; Sailer, Katja; Hautzinger, Martin

Psychologisches Institut, Universität Tübingen

Hintergrund: Das Referendariat im Speziellen wird von vielen Lehrkräften als die stressigste Periode innerhalb ihrer professionellen Laufbahn erlebt. Neben der schrittweisen Übernahme von eigenverantwortlichem Unterricht und den damit verbundenen Herausforderungen und Konflikten mit Schülerinnen und Schülern, stellen die Herausbildung einer eigenen Lehrerpersönlichkeit und die damit gelegentlich in Widerspruch stehenden Leistungsanforderungen und Erwartungen der verschiedenen (Bewertungs-)instanzen

(betreuende Lehrkräfte, Schulleitung, Seminar, Eltern) besondere Belastungen dar. In der vorliegenden Studie wird die Wirkung einer Achtsamkeitsintervention während dieser Phase getestet. Es wird untersucht, ob die Kursteilnehmer im Vergleich zu einer Kontrollgruppe eine erhöhte Stressresilienz, bessere kognitive Leistungen und eine bessere Unterrichtsqualität entwickeln. Intervention: Referendare erhielten eine an das MBSR-Format angelehnte, 8-wöchige und 20 Kurs-Stunden umfassende Intervention mit Entspannungs-, Yoga- und Meditationsübungen sowie theaterpädagogischen und interaktiven Elementen. Methode: Zu 3 Messzeitpunkten (Pre, Post, FollowUp – nach 5 Monaten) werden folgende Variablen erfasst: 1. Selbstbeurteilung der Achtsamkeit (FFMQ), des subjektiven Stressempfindens (PSS) und der arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM), 2. Aufmerksamkeit und Konzentration (d2, Stroop, INKA), 3. physiologische Stressmarker (Herzratenvariabilität), 4. Lehrer-Schüler-Beziehung und Classroom-Management (videographische Beobachtung von Unterrichtsstunden), 5. Fremdbeurteilung durch die Schüler (Fragebogen). Die Ergebnisse der Interventionsgruppe werden gegen eine Wartelisten-Kontrollgruppe getestet. Als Stichprobengröße wird N = 60 angestrebt (30 je Gruppe). Ergebnisse: Voranalysen der ersten von drei Kohorten (mit N = 20) deuten auf ein verringertes Stressempfinden und physiologische Beanspruchung sowie teilweise bessere aufmerksamkeits-/konzentrationsbasierte Leistungen bei den Teilnehmern hin. Eine Bestätigung dieser Ergebnisse würde gute Argumente für die Etablierung von achtsamkeitsbasierten Kursen insbesondere in der Lehrerausbildung liefern.

Wie kann ein Training zur Stärkung der mentalen Ich-Grenze zu höherer Achtsamkeit führen?

Blaser, Klaus; Buchli, Jacqueline

Centre for applied Boundary Studies, Basel

Achtsamkeit kann als eine Selbstperzeption der Reaktionen in der eigenen Innenwelt oder auch als die Wahrnehmung der Innenwelt, von innen aus verstanden werden (Siegel 2007). Es spielt wahrscheinlich eine Rolle, wie wir die Aufmerksamkeit dabei bewusst in die Innenwelt lenken und die mentale Ich-Grenze von aussen nach innen, gezielt überqueren. Wir stellen ein neues Training zur Stärkung der mentalen Ich-Grenze vor (Self-Boundary Awareness Training, SBAT) und zeigen mit welchen Bildern und Übungen gearbeitet wird. Messungen, vor und nach dem Training, mittels dem Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) werden vorgestellt. Es zeigt sich, dass das Grenztraining nebst eine besseren Score in der Boundary Protection-Scale (BPS-14), zu einer signifikanten Zunahme der Achtsamkeit führt. Damit öffnen sich ganz neue Forschungsfelder. Beispielsweise könnte es interessant sein, die Wirkung des mentalen Grenztrainings bei Personen, die unter einem Burnout-Syndrom oder unter Hochsensibilität leiden, zu untersuchen. Das gezielte Grenztraining könnte in einen therapeutischen Kontext integriert werden.

Evaluation einer konsumspezifischen Achtsamkeitsintervention mit Mixed-Methods als Antwort auf Defizite psychometrischer Skalen.

Böhme, Tina; Stanzus, Laura; Fischer, Daniel; Geiger, Sonja; Schrader, Ulf

TU Berlin, Leuphana Universität Lüneburg

Die psychometrische Erfassung von Achtsamkeit ist in den letzten Jahren vermehrt in den Fokus wissenschaftlicher Studien gerückt, u.a. um die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter

Interventionen zu evaluieren. Inzwischen existieren über 20 unterschiedliche Selbstbeurteilungsfragebögen, die die quantitative Messung von Achtsamkeit anstreben. Diese basieren jedoch auf unterschiedlichen, zum Teil überlappenden Definitionen des Konstrukts. Es wird diskutiert, inwiefern ein rein quantitativer Ansatz das ursprünglich buddhistische Konzept von Achtsamkeit in seiner Tiefe und Vielschichtigkeit tatsächlich erfassen kann (u.a. Grossman, 2008; 2011). Zudem handelt es sich um ein stark subjektiv erlebtes Phänomen, welches in hohem Maße von der Dauer und Intensität der persönlichen Achtsamkeitspraxis beeinflusst wird. Dennoch nutzen die wenigen empirischen Studien, die es bereits zum Zusammenhang von Achtsamkeit und Konsumverhalten gibt, fast ausschließlich quantitative Messmethoden (Fischer et al., submitted). Ausnahme ist die Dissertation von Armstrong (2012), in der allerdings die qualitativen und quantitativen Messungen kaum miteinander verschränkt werden. Im Forschungsprojekt BiNKA (Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining) wird deshalb für die Evaluation einer neuen konsumspezifischen Achtsamkeitsintervention ein Mixed-Methods-Ansatz entwickelt und eingesetzt. Hierfür werden die Ergebnisse aus einer quantitativen Fragebogenstudie mit qualitativen Daten aus semi-strukturierten Einzelinterviews nach der Intervention komplementär verschränkt. So erfolgt eine umfassende Aufnahme und Analyse individueller achtsamkeitsbezogener Erfahrungen der Studienteilnehmenden sowie zugrundeliegender Prozesse und Mechanismen, was eine ganzheitlichere Erfassung von Achtsamkeit ermöglicht. Im Vortrag werden neben der Konzeption eine Auswahl erster Ergebnisse der Mixed-Methods-Studie vorgestellt.

Können Self-Compassion-Interventionen vor dem Schlafengehen Rumination verringern und die Schlafqualität verbessern?

Butz, Sebastian; Stahlberg, Dagmar

Lehrstuhl für Sozialpsychologie, Universität Mannheim

Die vorliegende Studie untersucht die Frage, ob bereits einmalige Self-Compassion-Interventionen negative und intrusive Gedanken (Rumination) vor dem Schlafengehen reduzieren und dadurch die Schlafqualität verbessern können. Bisherige Forschungsarbeiten geben erstens Hinweise auf einen negativen Zusammenhang zwischen Rumination und Schlafqualität. Zweitens korreliert Rumination negativ mit Self-Compassion, d.h. je achtsamer und freundlicher eine Person insbesondere in kritischen Situationen mit sich umgeht, desto weniger Grübeln und wiederkehrende negative Gedanken werden berichtet. Eine experimentelle Manipulation von Self-Compassion zur kausalen Interpretation der Beziehung zu Rumination wurde bislang jedoch nicht untersucht. In einem einfaktoriellen Zwischensubjekt-Design wurden die Teilnehmenden daher zufällig auf eine von drei Bedingungen aufgeteilt: eine Self-Compassion-Intervention mit einer modifizierten Loving-Kindness-Meditation (online durch einen Audio-Guide), eine Online-Intervention in Form schriftlicher Instruktionen zu Self-Compassion sowie einer Warte-Kontrollgruppe. Tatsächlich berichteten Teilnehmende in beiden Interventionsgruppen wie erwartet nicht nur höhere Werte in Self-Compassion, sondern auch signifikant bessere Schlafqualität im Vergleich zur Kontrollgruppe. Gemäß der Annahme reduzierten beide Interventionen auch die Rumination vor dem Schlafengehen, die dadurch weniger negativ die Schlafqualität beeinflusste. Damit medierte Rumination den positiven Einfluss der Interventionen auf die Schlafqualität. Die Wichtigkeit objektiver Messungen von Schlafqualität und die Implikationen für die Praxis werden diskutiert.

Integration von Achtsamkeitseinheiten in der Sekundarstufe II - Praxisbeispiele am Oberstufen-Kolleg Bielefeld – Achtsame Unterrichtseinstiege im Alltag – Gewinn für Lehrende und KollegiatInnen?

Dahl, Anna; Rengstorf, Felix

Oberstufen-Kolleg Bielefeld

In unserem Beitrag geht es um den Prozess der Integration von Achtsamkeitskursen für die Lehrenden und Achtsamkeitseinheiten in den Unterricht für die KollegiatInnen an einer Sekundarstufe II am Beispiel des Oberstufen-Kollegs Bielefeld. Das Oberstufen-Kolleg Bielefeld ist eine Versuchsschule des Landes Nordrhein-Westfalen, in der im Rahmen von Forschungs- und Entwicklungsprojekten Lehrende und Wissenschaftler des Oberstufen-Kollegs Bielefeld und der Universität Bielefeld zusammen arbeiten. Unser Projekt „Gesundheit am Oberstufen-Kolleg: Achtsamkeitstraining - Achtsamkeit als Beitrag zur Stressbewältigungskompetenz von Lehrenden und KollegiatInnen am Oberstufen-Kolleg“ hat zum Ziel, einerseits Lehrende mit Achtsamkeitsmethoden zur Stressbewältigung vertraut zu machen, um sie andererseits aber auch zu motivieren und zu befähigen, diese Kompetenz an KollegiatInnen weiterzugeben. Eine Reihe von Lehrenden setzt mittlerweile Achtsamkeitsmethoden in ihrem Unterricht ein. In unserem Beitrag werden wir den Verlauf unseres Projektes darstellen, von den Achtsamkeitskursen mit den Lehrenden über die Einheiten mit den KollegiatInnen und schließlich deren Reaktion auf diese Sequenzen.

Die Wirkung und Wirkweise von Achtsamkeitsmeditation: das PROMISE-Modell.

Eberth, Juliane

Psychologie Technische Universität Chemnitz

Um achtsamkeitsbasierte Programme in Effektivität und Effizienz zu verbessern, sowie Risiken und Nebenwirkungen von Achtsamkeitsmeditation besser abschätzen zu können, sind Theorien über den Wirkprozess und die zugrundeliegenden Wirkmechanismen notwendig. Durch die Integration von theoretischen Überlegungen aus der westlichen Wissenschaft, Interviews mit Meditierenden verschiedener Erfahrungsstufen und theoretischen Erörterungen aus alten buddhistischen Schriften wurde das PROMISE-Modell (Process of meditation leading to insight and serenity) entwickelt. Es besteht aus den folgenden 5 Schritten der meditativen Veränderung: (1.) Eine Person zeigt spezifische Verhaltensweisen, z.B. die regelmäßige Praxis verschiedener Meditationstechniken oder die intellektuelle Beschäftigung mit buddhistischen Lehren. (2.) Durch die Meditationspraxis werden bestimmte geistige Zustände ausgelöst, die durch Konzentration, Beobachtung eigener Erfahrung und das Loslassen kognitiver Konzepte gekennzeichnet sind. (3.) Durch das häufige Verweilen in diesen Zuständen tritt eine Verbesserung bestimmter Fähigkeiten auf (Konzentrationsfähigkeit, metakognitives Gewahrsein, Fähigkeit die affektive Qualität einer Erfahrung zu verändern). Diese Fähigkeitsverbesserungen können als proximale Wirkungen der Meditation verstanden werden. (4.) Alle bisher genannten mit der Meditationspraxis einhergehenden Phänomene lösen nun verschiedene im Modell definierte Prozesse aus, die zu den beiden Hauptwirkungen der Achtsamkeitsmeditation führen: Gleichmut (Verringerung der Häufigkeit, Dauer und/oder Intensität emotionaler Reaktionen) und Einsicht (Veränderungen kognitiver Überzeugungen, die mit Veränderungen im Erleben und Verhalten einhergehen). (5.) Durch das Erlangen von Gleichmut und Einsicht entstehen distale Wirkungen, z.B. Verbesserungen des psychischen, sozialen und spirituellen Wohlbefindens oder Veränderungen des Selbstkonzepts und der

Selbstwahrnehmung. Aus dem entwickelten Modell können verschiedene Hypothesen sowie Implikationen für Wissenschaft und Praxis abgeleitet werden.

Sind Surfer achtsame Sensation Seeker?

Frenkel, Marie Ottilie¹; Nickel, Laura²

¹Universität Heidelberg, ²Freiberufliche Diplompsychologin

Wieso gelingt es Surfern Riesenwellen erfolgreich zu reiten? Sportpsychologie im Surfen zielt darauf ab Faktoren, die die Surferfahrung beeinflussen, zu untersuchen und psychologische Fertigkeiten für eine optimale Leistung im Surfen und für persönliches Wachstum zu verbessern. Surfen scheint einzigartige Eigenschaften zu besitzen: Es liefert intensive, ständig sich verändernde Reize (Ford & Brown, 2006) und bietet gleichzeitig Anlässe für meditative Momente (Fuchs & Schomer, 2007). Diehm & Armatas (2004) propagieren Surfen als positive und sozial akzeptierte Art und Weise Sensation Seeking zu befriedigen. Von dieser empirischen Befundlage ausgehend, untersucht die vorliegende explorative Studie, ob die Sportart Surfen Eigenschaften besitzt, die Achtsamkeit fördern. Ferner wird das Persönlichkeitsmerkmal Sensation Seeking als Erklärungsmöglichkeit zur Teilnahme am Risikosport Surfen herangezogen. Hierfür wurden 37 Surfer mit 35 Schwimmern (M=28.14 J., SD=11.32), mittels der Fragebögen KIMS-Short und SSS-V, verglichen. Der Auswertung dienten multi- und univariate Tests. Beim Vergleich Surfer vs. Schwimmer schnitten die Surfer bezüglich des Sensation Seekings ($F(1,67)= 57.95.04, p<.001, \eta^2=.46$) sowie bezüglich des Beobachtens externer Erlebnisinhalte ($F(1,71)=4.67, p=.03, \eta^2=.06$) hypothesenkonform mit signifikant höheren Werten ab. Surfer zeigten demnach eine höhere Tendenz, neue und intensive Erfahrungen aufzusuchen mit der Bereitschaft, Risiken dafür einzugehen. Die Wahrnehmung externer Erlebnisinhalte scheint für das Surfen bedeutsam, da diese wichtig ist für die richtige Wellenauswahl und das optimale Reagieren auf sich verändernde Bedingungen. Im Vortrag sollen, ausgehend von der vorliegenden Studie, auch Anstöße für weitere Forschungsfragen zur Achtsamkeit im Sport gegeben werden.

Literatur

Diehm, R. & Armatas, C. (2004). Surfing: an avenue for socially acceptable risk-taking, satisfying needs for sensation seeking and experience seeking. Personality and Individual Differences, 36 (3), 663–677.

Ford, N. & Brown, D. (2006). Surfing and social theory. Experience, embodiment and narrative of the dream glide. London, New York: Routledge.

Fuchs, O. & Schomer, H. H. (2007). Beyond sport: A thematic analysis of surfing. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 29 (2), 11–25.

Achtsamkeit und nachhaltiger Konsum: Ergebnisse einer Interventionsstudie mit randomisiertem Wartegruppendesign.

Geiger, Sonja; Fischer, Daniel; Stanszus, Laura; Grossman, Paul; Böhme, Tina; Schrader, Ulf
Ökonomie und nachhaltiger Konsum TU Berlin, Leuphana Universität Lüneburg, Europäisches Zentrum für Achtsamkeit

Die Auswirkungen des Konsumverhaltens auf Mensch und Natur sind insbesondere in industrialisierten Ländern wie Deutschland in vielerlei Hinsicht problematisch. Die Suche nach

neuen Bildungsansätzen zur Förderung eines sozial und ökologisch nachhaltigen Konsums ist folglich eine Herausforderung, die Wissenschaft, Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft gleichermaßen betrifft. Aktuelle Forschungsarbeiten legen einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und nachhaltigen Konsumverhalten bzw. Selbstbild nahe (für Details siehe Literature Review, Fischer, Stanzus, Geiger, Grossman, & Schrader, submitted). Da die Mehrzahl der wenigen Veröffentlichungen zu diesem Thema querschnittliche Studiendesigns ohne Achtsamkeitsinterventionen verwenden, sind Aussagen über die vermutete Kausalrichtung bisher noch spekulativer Natur. Im Projekt BiNKA (Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining) wird dieser Forschungslücke mit einem Prä- /Post- Interventionsdesign mit randomisierter Warteliste- Kontrollgruppe begegnet (n = 129). Die Intervention umfasst einen am MBSR-Format angelehnten konsumspezifischen 8-wöchigen Achtsamkeitskurs. Der Fokus bei der Messung möglicher Effekte wurde auf potentiell änderungssensitive Konsumbereiche wie Ernährung und Bekleidung gelegt. Um auch dem Verhalten vorgelagerte Effekte zu finden, wurden in der quantitativen Evaluation Konstrukte der Value Belief Norm-Theorie zur Erklärung nachhaltigen Verhaltens miteinbezogen (Stern, 2000); so z.B. Problembewusstsein, gefühlte Verantwortung und persönliche Normen in den beiden Konsumbereichen Kleidung und Ernährung. Ebenso wurden u.a. die möglichen Mediatoren Mitgefühl mit anderen Menschen (Pfattheicher, Sassenrath, & Schindler, 2015) und Verbundenheit mit der Natur (Mayer & Frantz, 2004) erhoben. Eine Auswahl der Ergebnisse wird im Rahmen des Vortrags vorgestellt, unter besonderer Berücksichtigung des angewendeten Kontrollgruppendesigns und der damit möglichen Kausalinterpretationen gefundener Effekte.

Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit: empirische Hinweise auf die Konstruktvalidität des Achtsamkeitskonzepts.

Geiger, Sonja; Haak, Lina; van der Meer, Elke

Ökonomie und nachhaltiger Konsum TU Berlin, Leuphana Universität Lüneburg, Europäisches Zentrum für Achtsamkeit

Die Mehrzahl wissenschaftlicher Definitionen des Konzeptes Achtsamkeit stellen die bewusste Aufmerksamkeitslenkung auf das Erleben im aktuellen Moment in ihren Mittelpunkt (Bishop, 2004; Kabat-Zinn, 1991). Die damit implizierte Gegenwartsbezogenheit findet sich in dem kognitionspsychologischen Konzept der Zeitperspektive wieder, die definiert ist als die generelle Orientierung einer Person an der Vergangenheit, Gegenwart und/oder der Zukunft (Shipp, Edwards, & Lambert, 2009; Zimbardo & Boyd, 1999). Zur Überprüfung der konzeptuellen Zusammenhänge der beiden Konstrukte wurde eine Online Studie (n= 250) durchgeführt. Dabei wurde Achtsamkeit mit dem Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME, Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2014) erhoben. Das Konzept des individuellen Zeitfokus wurde mit einer neu validierten deutschen Form der Temporal Focus Scale (TFS, Shipp et al., 2009) erhoben, die das Ausmaß der aufgewendeten Aufmerksamkeit auf die drei Zeitdimensionen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft misst. Korrelationsanalysen ergaben einen bedeutsamen Zusammenhang zwischen gegenwartsbezogenem Zeitfokus und Achtsamkeit ($r = 0.41^{**}$), während weder mit dem Vergangenheits- noch dem Zukunftsfokus Zusammenhänge gefunden wurden. Der positive Zusammenhang des Gegenwartsfokus mit dem Achtsamkeitskonzept beruht dabei auf allen gemessenen Subfacetten der Achtsamkeit mit Ausnahme von „Offenheit“ ($r = 0.05, p=0.44$). Die Ergebnisse sind als stützende Hinweise auf die Konstruktvalidität des Achtsamkeitskonzepts zu werten.

Literatur

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit. *Diagnostica*, 60(3), 111–125. doi:10.1026/0012-1924/a000109

Bishop, S. R. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi:10.1093/clipsy/bph077

Kabat-Zinn, J. (1991). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, N.Y.: Pub. by Dell Pub., a division of Bantam Doubleday Dell Pub. Group.

Shipp, A. J., Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 1–22. doi:10.1016/j.obhdp.2009.05.001

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1271

Achtsamkeit im Lehrerberuf: Auswirkungen, Grenzen und Möglichkeiten Zahlreiche Studien weltweit belegen ein hohes Gesundheits- und Stressrisiko im Lehrerberuf.

Gouda, Sarah; Luong, Minh Tam; Schmidt, Stefan; Bauer, Joachim

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg

In den letzten Jahren wurden achtsamkeitsbasierte Verfahren zunehmend als Unterstützungsmaßnahme für Lehrer/innen eingesetzt ; trotz der vielversprechenden Ergebnissen gewährt der aktuelle Forschungsstand in diesem Bereich allerdings wenige differenzierte Einblicke, insbesondere in Bezug auf spezifische Wirkmechanismen. Das vorliegende Projekt untersucht die Wirksamkeit und Wirkweise einer achtsamkeitsbasierten Intervention (Mindfulness-Based Stress Reduction) im Hinblick auf seelische Gesundheit und sozial-emotionale Kompetenzen. Im Rahmen eines Wartegruppendesigns nahmen 90 Lehrer/innen an drei Gymnasien an Fragebogenerhebungen vor und nach der Intervention teil. Qualitative Interviews erfassten Kurserfahrung, Achtsamkeitskonzepte und Wirkmechanismen aus Sicht der Teilnehmer/innen. Mit Ausnahme von selbstberichteter Achtsamkeit, welche über alle Schulen hinweg in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Wartegruppe anstieg, variierten die weiteren quantitativen Ergebnisse je nach Schule. Die qualitativen Befunde erläutern und erweitern die einzelnen Ergebnisse und zeigen insbesondere zentrale Wirkmechanismen auf. Die Ergebnisse dieser Studie tragen zu einer nuancierten Evaluation des Potenzials und der Grenzen von achtsamkeitsbasierten Verfahren für Lehrer/innen bei und vertiefen das Verständnis von involvierten Wirkmechanismen. Da das Projekt Teil des größeren Sonderforschungsbereichs 1015 „Muße. Konzepte, Räume, Figuren“ ist, werden auch Implikationen für Muße, Leistungsdruck und gesellschaftlich etablierte Tendenzen der Beschleunigung und des Effizienzstrebens diskutiert.

Königskräfte - ein Achtsamkeitsprogramm für die Grundschule

Herrnleben-Kurz, Solveig

Europa-Universität Viadrina

Das Thema Achtsamkeit ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. In dem Projekt Achtsame Schule prüfen wir die Machbarkeit und Wirkung schulbasierter Achtsamkeitsinterventionen als Maßnahme der Bildung und der Gesundheitsförderung. Im Speziellen: Lassen sich Inhalte und Methoden erfolgreicher Achtsamkeitsprogramme auf den Schulalltag übertragen, und eignet sich das Grundschulalter überhaupt schon dafür? Innerhalb zwei aufeinander aufbauender Pilotstudien testeten wir verschiedene schulbasierte Ansätze (2. & 4. Klasse) und entwickelten ein Programm für die Primarstufe. Mittels formativer Evaluation überprüften wir den Inhalt, die Didaktik und Struktur des Programms auf Machbarkeit und Akzeptanz, sowie dessen Wirkung auf verschiedene Bereiche. Unsere Ergebnisse zeigten, dass Achtsamkeit durchaus in die Schule passt, jedoch die Umsetzung keinesfalls trivial ist. Eine erfolgreiche Integration in den Schulalltag wird von einigen Faktoren (Schlüsselementen) beeinflusst, die bei der Konzeption und Durchführung mit Sorgfalt zu erwägen sind, und die auf die spezifischen Bedürfnisse der Klasse zugeschnitten sein müssen. Das resultierende Handbuch ist für die Verwendung im Schulalltag konzipiert - es richtet sich an Lehrer*innen, die mit der Praxis der Achtsamkeit bereits vertraut sind.

Effekte, Mechanismen und Qualität eines für Lehrkräfte adaptierten MBSR-Trainings:

Eine Evaluationsstudie.

Lebesmühlbacher, Anke¹; Kaltwasser, Vera; Frenkel², Marie Ottilie¹

¹Universität Heidelberg, ²Freiberufliche MBSR-Trainerin und Pädagogin

Hintergrund: Emotionsregulatorische Kompetenzen nehmen hinsichtlich der Entwicklung von Stress und Burnout bei Lehrern eine Schlüsselrolle ein und gelten als wichtige Gesundheitsressource. Dabei wird angenommen, dass sie durch Achtsamkeitstrainings gefördert werden können. Die vorliegende Evaluationsstudie hatte das Ziel, die Wirksamkeit eines einjährigen, speziell für Lehrkräfte adaptierten Mindfulness-based Stress Reduction-Trainings (MBSR) auf die Förderung von emotionalen Kompetenzen und Achtsamkeit sowie auf die Reduktion von chronischem Stress hin zu überprüfen und wahrgenommene Veränderungen zu analysieren. Darüber hinaus ging es um die Identifikation von Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit im schulischen Kontext sowie die Qualität des Trainings. Methode: Die Stichprobe umfasste N=11 Lehrerinnen diverser Schularten aus Hessen. Emotionale Kompetenzen, dispositionelle Achtsamkeit und chronischer Stress wurden zu Beginn und unmittelbar nach Trainingsende gemessen. Zusätzlich wurden mit n=7 Lehrerinnen Interviews geführt, um quantitative Antworten zu spezifizieren. Ebenfalls erfolgte eine Trainingsevaluation durch die Lehrerinnen, wobei es um die Zufriedenheit mit dem Programm und Verbesserungspotenzial ging. Ergebnisse: Es zeigten sich Effekte auf emotionalen Kompetenzen und Achtsamkeit, wobei auf drei der vier Skalen der emotionalen Kompetenzen statistische Bedeutsamkeit erreicht wurde. Hingegen konnte eine Reduktion von chronischem Stress nicht verzeichnet werden. In den Interviews gaben die Lehrerinnen an, sowohl beruflich als auch privat von dem Training profitiert zu haben und nannten konkrete Beispiele hierfür. Darüber hinaus wurden zahlreiche Ideen entwickelt, wie das Thema Achtsamkeit im Kontext Schule integriert werden könnte. Die Zufriedenheit mit dem Training war insgesamt sehr hoch, gleichzeitig konnte Verbesserungspotenzial aufgezeigt werden. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich das Training zur Stärkung der selbstregulativen Fähigkeiten von Lehrenden eignet.

Wie wirkt sich ein in der Schule Eingebetteter MBSR-Kurs auf Jugendliche aus? Eine Mixed-Method Studie

Luong, Minh Tam; Gouda, Sarah; Bauer, Joachim; Schmidt, Stefan,

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg

Fragestellung: Im Rahmen des DFG-Sonderforschungsbereichs „Muße. Konzepte, Räume, Figuren“ untersuchte das vorliegende Projekt die Wirksamkeit und Wirkmechanismen eines im schulischen Kontext eingebetteten MBSR-Kurses mit Jugendlichen Studiendesign: In einem kontrollierten Wartegruppendedesign nahmen 72 Schüler*innen der 11. Klasse an einem achtwöchigen MBSR-Kurs teil. Die Intervention wurde mit psychometrischen Testverfahren an drei Messzeitpunkten (vor und nach der Intervention sowie vier Monate nach dem MBSR-Kurs) sowie einem halbstrukturierten Einzelinterview nach der Kursteilnahme evaluiert. Zur statistischen Untersuchung des Gruppenunterschiedes wurden ANCOVAS berechnet. Die Interviews wurden mittels thematischer Analyse ausgewertet. Ergebnisse: Nach der MBSR-Kursteilnahme ergaben sich im Vergleich zur Wartegruppe bei der Interventionsgruppe signifikante Verbesserungen in den Bereichen des subjektiven Stresserlebens ($d = 0.45$), der Angst- und Depression ($d = 0.50$ bzw. 0.35), der Selbstregulation ($d = 0.33$) sowie der emotionalen Kompetenzen ($d = 0.50$), wobei es sich um kleine bis mittlere Effekte handelte. Die signifikanten Fragebogenergebnisse konnten anhand der Interviews mit teilnehmenden Jugendlichen validiert und erklärt werden. Die Auswertung der Interviews führte ferner zur Aufstellung eines Erklärungsmodells, in dem wesentliche Wirkmechanismen des MBSR-Kurses für die jugendliche Zielgruppe herausgearbeitet wurden. Die Interviews gaben auch Aufschluss über das subjektive Verständnis von Achtsamkeit und Muße sowie die Frage, inwiefern Achtsamkeit einen möglichen Zugang zu Muße herstellen kann. Schlussfolgerung: Die vorliegenden Ergebnisse implizieren, dass die psychische Gesundheit von Jugendlichen durch eine im schulischen Kontext eingebettete MBSR-Intervention verbessert werden kann. Implementationsfaktoren, entwicklungspsychologische Aspekte sowie die persönliche Kursmotivation müssen bei der Durchführung von MBSR-Kursen mit Jugendlichen berücksichtigt werden.

The Mindful and Self-compassionated Eating Scale (MSES)

Peitz, Diana; Warschburger, Petra

Universität Potsdam

Theorie: Den buddhistischen Konzepten Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl kommt in den letzten Jahren erhöhtes Forschungsinteresse in der Behandlung von Ess- und Gewichtsstörungen zu. Mindful eating (ME) stellt in diesem Zusammenhang eine spezifische Domäne von Achtsamkeit sowie zeitgleich einen leicht zu vermittelnden und zu erlernenden Essensstil dar. Das Konstrukt beschreibt Achtsamkeit in Bezug auf den Prozess des Essens selbst sowie auf zusammenhängende Kognitionen, Emotionen und Körperempfindungen. Ziel der vorliegenden Studie ist es, eine bislang ausstehende, empirisch basierte Definition des Konstrukts ME mit Hilfe eines neu konstruierten Fragebogens, der Mindful and Self-compassionated Eating Scale (MSES), abzuleiten. Diese soll Auskunft darüber geben, wie einzelne Unterfacetten zusammenhängen, um das Konzept weiter explorieren sowie Interventionen im Bereich Ess- und Gewichtsstörungen gezielt konzipieren zu können. Methode: Generierung des Itempools:

Zur Ableitung einer empirisch basierten Definition des Konstrukts ME und zur Konzeption eines reliablen und validen Messinstrument in diesem Bereich, wurden Items aus zwei bestehenden Fragebögen zu ME, welche unterschiedliche Aspekte des Konstrukts umfassen, integriert und durch aus der Theorie abgeleitete Elemente ergänzt. Hierzu gehörte auch die Einbettung des Konzepts Selbstmitgefühl. Validierung: Zur Validierung des Fragebogens wird an einer repräsentativen Stichprobe bzgl. Bildung, Alter und Gewichtsstatus (N = 800) zunächst die Faktorenstruktur der MSES ermittelt. Diese Struktur soll an einer zusätzlichen konfirmatorischen Stichprobe (N ≈ 500) überprüft werden. Zudem werden Instrumente zur Bestimmung diskriminanter und konvergenter Validität (v.a. bzgl. Essstörungen) eingesetzt und Kennwerte zur Reliabilität berechnet. Ergebnisse und Diskussion: Die Ergebnisse sollen im Kontext des aktuellen Forschungsstands betrachtet sowie Implikationen für Forschung und Praxis der Ess- und Gewichtsstörungsbehandlung diskutiert werden.

Damit zusammen kommt, was zusammen gehört: Achtsamkeit reguliert implizite negative Stimmung und erhöht die Kongruenz zwischen expliziten und impliziten Stimmungsanteilen.

Remmers, Carina; Topolinski, Sascha; Koole, Sander L.

Universität Hildesheim

Jüngste Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass eine verbesserte Emotionsregulation einen Weg darstellt über den das Konzept Achtsamkeit seine positiven Effekte entfaltet. Die meisten Studien haben jedoch lediglich die Regulation expliziter, selbst-berichteter Stimmung untersucht. Implizites, weniger bewusstes emotionales Erleben wurde dabei außer Acht gelassen. Das Ziel der vorliegenden Studie war daher, den Einfluss von induzierter Achtsamkeit auf implizite Stimmung zu untersuchen. Hierfür nahmen N = 72 Probanden zunächst an einer traurigen Stimmungsinduktion teil. Im Anschluss wurden drei Emotionsregulationsstrategien (Achtsamkeit, Ablenkung, Grübeln) über Audioinstruktionen induziert. Probanden wurden den experimentellen Bedingungen randomisiert zugewiesen. Stimmungsveränderungen wurden auf expliziter Ebene mit dem Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) gemessen. Veränderungen in der impliziten Stimmung wurden mit dem Implicit Positive and Negative Affect Test (Quirin, Kazén, & Kuhl, 2009) erhoben. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Ablenkung wie auch Achtsamkeit negative Stimmung sowohl auf expliziter wie auch auf impliziter Ebene regulierten. Grübeln hingegen hielt negative Stimmung auf beiden Ebenen aufrecht. Obwohl Achtsamkeit und Ablenkung ähnlich wirksam in der Regulierung negativer Stimmung waren, weisen die Ergebnisse darauf hin, dass Achtsamkeit im Gegensatz zu Ablenkung zu einer stärkeren Kongruenz zwischen impliziten und expliziten Stimmungsanteilen führt. So waren die impliziten und expliziten Stimmungsmaße bei Probanden der Achtsamkeitsbedingung signifikant miteinander assoziiert, während keine signifikante Korrelation bei Probanden der anderen Emotionsregulationsstrategien gefunden werden konnte. Die vorliegenden Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Wirkung von Achtsamkeit über explizite Prozesse hinausgeht. Achtsamkeit reguliert Stimmung auf impliziter Ebene. Hierbei scheint die Kongruenzbildung zwischen impliziten und expliziten Stimmungsanteilen eine wichtige Rolle zu spielen.

Den inneren Hulk überwinden - Wie Achtsamkeit Selbstkontrolle im Alltag verändert.

Rohwald, Zarah; Wenzel, Mario; Kubiak, Thomas

Gesundheitspsychologie Johannes Gutenberg-Universität, Mainz

Hintergrund: Achtsamkeitsbasierte Interventionen zeigten positive Effekte auf Verhaltensweisen, für welche Selbstkontrollausübung essenziell ist. Jedoch ist noch unklar, welche zugrundeliegenden Prozesse der Selbstkontrolle durch Achtsamkeit verändert werden und letztendlich zu Verhaltensänderungen führen. Deshalb wurden im Rahmen der SMASH Studie zeitliche Wechselwirkungen zwischen Achtsamkeits- und Selbstkontrollvariablen anhand eines neuen Netzwerkansatz untersucht, um Veränderungen der dynamischen Prozesse durch Achtsamkeit näher zu erforschen. Methode: Die SMASH Studie kombiniert ein 40 tages ambulant Assessment mit sieben wöchentlichen Laborsitzungen. Bis Juli 2016 werden voraussichtlich 120 ProbandInnen während der Laborsitzungen entweder an einem wöchentlichem Computer-basiertem Achtsamkeitstraining teilgenommen haben oder einer Wartelisten-Kontrollgruppe zugewiesen worden sein. In den wöchentlichen Laborsitzungen füllten beide Gruppen Fragebögen zu habitueller Selbstkontrolle und Achtsamkeit aus. Zusätzlich beantworteten beide Gruppen während des ambulanten Assessments sechs Mal täglich Fragen zu Selbstkontrolle und Achtsamkeit über das Smartphone. Ergebnisse: Anhand von Mehrebenen-Vektor-Autoregressiven Modelle wurden sowohl gruppenspezifische als auch intraindividuelle Netzwerke aus momentanen Achtsamkeits- und Selbstkontrollvariablen konstruiert, welche die dynamischen Wechselwirkungen zwischen diesen darstellen. Erste Netzwerke und Befunde zu deren zeitlichen Veränderungen durch das Achtsamkeitstraining werden dargestellt und im Hinblick auf die Möglichkeiten des Netzwerkansatzes für zukünftige Arbeiten diskutiert.

Meditation und Introspektion: Ein neurophänomenologischer Zugang zum Libet-Experiment

Schmidt, Stefan¹; Jo, Han-Gue¹; Hinterberger, Thilo²; Wittmann, Marc

¹Klinik für Psychosomatische Medizin Universitätsklinikum Freiburg, ²Klinik für Psychosomatische Medizin, Universitätsklinikum Regensburg, ³Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene Freiburg

In dem berühmten Libet-Experiment wird gezeigt, dass ein neurophysiologischer Indikator der Bewegungsvorbereitung, das sogenannte Bereitschaftspotential (BP), zeitlich früher beginnt als die subjektive Entscheidung, diese Bewegung auszuführen. Dieser Befund wurde oft dazu verwendet, die Existenz des freien Willens aus einer neurowissenschaftlichen Perspektive zu verneinen. In zwei Studien haben wir Meditierende und Nicht-Meditierende im Libet Experiment miteinander verglichen. In der ersten Studie wurde ein neurophänomenologischer Zugang gewählt, bei dem ein Meditationsexperte mit langjähriger und intensiver Praxis den Prozess der Entscheidung aus der Ersten Person Perspektive beobachtete. Diese Angaben wurden dann zu seinen EEG Daten in Beziehung gesetzt. In einem iterativen Vorgehen wurden die Experimentalbedingungen seinen Angaben angepasst und es zeigten sich die entsprechenden vorhergesagten Veränderungen im EEG. In der zweiten Studie wurden 20 Personen mit Meditationserfahrung mit 20 nicht-meditierende Kontrollpersonen im Libet Experiment verglichen. In einer von zwei Versuchsbedingung wurden die Teilnehmer/innen zusätzlich gebeten, ihre Aufmerksamkeit auf den inneren Vorgang der Entscheidung zu richten. Meditierende zeigten in beiden Bedingungen ein konsistentes Bereitschaftspotential während sich die Bereitschaftspotentiale der Kontrollpersonen zwischen diesen beiden Bedingungen

unterschieden. Basierend auf diesen Arbeiten entwickelten wir die Slow Cortical Potential Sampling Hypothese, die besagt, dass eine frei gewählte Handlungsinitiierung mit einer größeren Wahrscheinlichkeit während einer negativen Phase der sogenannten Slow Cortical Potentials (SCP) stattfindet. Diese SCPs stellen langsame Fluktuationen im Gehirn da. Die Auswahl des Handlungsmomentes auf Basis der SCPs kann nun die Entstehung des frühen Bereitschaftspotentials erklären. Daher kann davon ausgegangen werden, dass das frühe Bereitschaftspotential nicht eine singuläre kausale Ursache der Handlung darstellt, sondern dass es sich dabei vielmehr um einen korrelierte Moderatorvariable handelt. Durch diese Interpretation des Bereitschaftspotentials wäre ein möglicher Freier Wille nun wieder mit den Befunden aus dem Libet Experiment vereinbar.

Lernkulturen der Achtsamkeit – Herausforderungen an die Erwachsenenbildung/ Weiterbildung

Schüßler, Ingeborg

Institut für Erziehungswissenschaft, Ludwigsburg

„Achtsamkeit“ ist mittlerweile im wissenschaftlichen Mainstream angekommen. Dabei lässt sich das Thema unter verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Für den Bereich der Erwachsenenbildung/ Weiterbildung (EB/WB) soll dies in zwei Perspektiven erfolgen. Erstens soll anhand der Transformationsanforderungen unserer Gesellschaft die Bedeutung von Angeboten zur Kultivierung von Achtsamkeit erwachsenenpädagogisch begründet werden. Anhand von Transformationsmodellen soll gezeigt werden, dass wir es heute zunehmend mit Herausforderungen zu tun haben, deren Ausgangslage wie auch Zielwert unbestimmt sind, wie dies auch als Kennzeichen reflexiver Moderne beschrieben wird. Empirische Untersuchungen zum nachhaltigen Lernen zeigen, dass durch Wissensvermittlung, Aufklärung oder einen rationalen Diskurs kaum transformative Lernprozesse initiiert werden können. Zur Wiedergewinnung von Orientierungssicherung suchen daher zunehmend mehr Erwachsene Angebote im spirituellen Bereich von Esoterik und New Age. Die EB/WB muss sich daher fragen, wie sie den Wunsch vieler Menschen nach alltagspraktischer Spiritualität einerseits und den Transformationsherausforderungen andererseits auf nachhaltige Weise begegnet, ohne mit dem Ruf nach lebenslangem Lernen den Transformationsdruck noch mehr zu erhöhen. Dabei soll der Blick nicht einfach auf Angebote zur Achtsamkeit gerichtet sein, sondern grundsätzlich gefragt werden, wie sich „Lernkulturen der Achtsamkeit“ in der EB/WB entwickeln lassen, wozu es auch entsprechend ausgebildetes Personal braucht. Dieser zweite Zugang zum Thema, nämlich die Frage nach Möglichkeiten und Chancen der Integration von Achtsamkeit in die akademische Ausbildung soll schließlich anhand qualitativer und quantitativer Evaluationsergebnisse einer MBSR-Veranstaltung im Pädagogikstudium diskutiert werden. Dabei sollen auch die Fallstricke der „Vermarktung“ von Achtsamkeit und die damit verknüpften Subjektivierungspraktiken im Beitrag Beachtung finden.

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT) zur Migräneprophylaxe - eine randomisierte kontrollierte Studie

Simshäuser Kathrin¹, Pohl Ronja¹, Behrens Peter², Schultz Claudia³, Schmidt Stefan¹

¹Universitätsklinikum Freiburg, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Zentrum für Psychische Erkrankungen, Sektion Komplementärmedizinische Evaluationsforschung, ²Universitätsklinikum Freiburg, Interdisziplinäres Schmerzzentrum, ³Universitätsklinikum Freiburg, Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene, Umweltmedizinische Ambulanz

Hintergrund: In unserer 2011 durchgeführten Pilotstudie evaluierten wir eine Mindfulness-Based Stress Reduction-Intervention (MBSR) in einer Stichprobe von mittelgradig belasteten MigränepatientInnen mit guten Effekten auf Variablen der Migräneerkrankung und des Wohlbefindens. In unserer aktuellen Studie evaluierten wir eine innovative kopfschmerzspezifische Adaption der Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) mit der Fragestellung, ob wir mit einer auf das Krankheitsbild zugeschnittenen Intervention ähnliche Effekte erzielen können. Methode: Eine kopfschmerzspezifische Adaption der MBCT wurde hinsichtlich ihrer prophylaktischen Effekte an N = 52 MigränikerInnen in einem randomisierten wait-list-kontrollierten Trial evaluiert. Erhoben wurden genuine Migräneparameter (i.e. Beeinträchtigung, Häufigkeit, Medikamenteneinnahme) sowie Variablen der psychischen Befindlichkeit und des Copings (Stressempfinden, Ängstlichkeit, Depressivität, Stressreaktivität, Rumination, Katastrophisieren, Self-Compassion und Achtsamkeit). Die primäre Zielvariable stellte die Veränderung in der kopfschmerzbedingten Beeinträchtigung dar. Ergebnisse: Die erstmalig evaluierte migränespezifische MBCT stellte sich in der untersuchten Stichprobe als eine gut durchführbare und in Bezug auf die psychische Befindlichkeit wirksame Intervention im Vergleich zur nicht behandelten Kontrollgruppe heraus. Die genuinen Kopfschmerzvariablen hingegen unterlagen keiner signifikanten Veränderung über die Zeit, was auch die primäre Zielvariable der schmerzbedingten Beeinträchtigung umfasst. Schlussfolgerung: Die Ergebnisse der MBCT-Evaluation fallen heterogen aus: Während die Intervention Effekte auf die psychische Befindlichkeit aufwies, wurden relevante Kopfschmerzparameter als „harte Outcomes“ nicht signifikant beeinflusst. Parameter der Zufriedenheit und Compliance fielen in der MBCT-Bedingung wiederum hoch aus. Mögliche Gründe für die Ergebnisse werden diskutiert auch vor dem Hintergrund einer in der Literatur propagierten Maßschneidung von achtsamkeitsbasierten Interventionen auf spezifische Krankheitsbilder.

Effekte der achtsamkeitsbasierten Mind-Body-Medizin bei Patientinnen und Patienten mit kardiometabolischen Risiko.

Steckhan, N.; Hohmann, CD.; Cramer, H.; Michalsen, A.; Dobos, G.; von Scheidt, C.

Abteilung für klinische Naturheilkunde Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus, Berlin

Die Nachfrage nach multimodalen Interventionen vor allem bei chronischen Erkrankungen, wie dem metabolischem Syndrom, steigt. Vor allem der Lebensstil trägt zu mehreren Risikofaktoren des metabolischen Syndroms, Diabetes mellitus 2, sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. In einer 6-monatigen randomisierten Studie mit 142 Probandinnen und Probanden war die achtsamkeitsbasierte Mind-Body-Medizin essentieller Bestandteil der multimodalen Intervention.

Ein wesentliches Ziel der Studie war die Aufklärung des Verständnisses der biologischen und

biopsychologischen Wirkmechanismen vor allem auch im stressbezogenen Bereich. Diese Studie konnte zum ersten Mal zeigen, dass Steroide im Haar durch eine mind-body-medizinische Intervention reduziert werden konnten. Neben den Studienergebnissen wird das klinische Konzept der achtsamkeitsbasierten Mind-Body-Medizin im Kontext eines tagesklinischen Settings vorgestellt.

Meditation, Achtsamkeit und Prokrastination im akademischen Kontext.

Thye, Miriam; Mosen, Katharina; Tauschel, Diethard

Fakultät für Gesundheit (Department für Psychologie und Psychotherapie), Universität Witten/Herdecke

Prokrastination bezeichnet eine komplexe Störung der Handlungskontrolle, die sich insbesondere durch niedrig ausgeprägte Selbstregulationsmechanismen der Betroffenen auszeichnet. Besonders bei Studierenden liegt die Prävalenzrate bei 75%. Die vorliegende Studie folgt der These, dass Meditation die Selbstregulationsfähigkeiten der Studierenden verbessert und somit positive Wirkungen auf das Problem der Prokrastination haben könnte. Dafür wurden halbstrukturierte Einzelinterviews mit erfahrenen meditierenden Studenten durchgeführt. Die Studienteilnehmer/-innen (ST) setzen sich aus $n = 8$ (männlich = 4, weiblich = 4) Personen zwischen 20 und 25 Jahren zusammen. In den Interviews wurden die ST angeregt, ihre Meditationspraxis zu reflektieren und zu betrachten, ob es einen möglichen Zusammenhang zwischen der Wirkung der Meditation und Prokrastination geben könne. Die Interviews wurden mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse von Mayring ausgewertet. Folgende Hauptkategorien wurden von den Studienteilnehmern genannt: (a) Klarheit der Gedanken, (b) Fokussierung der Aufmerksamkeit, (c) höherer Selbstwert, (d) Selbstregulation, (e) weniger Leistungsdruck und (f) Zeiteinteilung. Die Kategorien wurden jeweils in Bezug auf ihre Auswirkungen auf Prokrastination dargestellt. Insgesamt konnte ein übereinstimmendes Bild der ST aufgezeigt werden, welches positive Wirkungen der Meditationspraxis auf ihr Prokrastinationsverhalten nahe legt. Zur Untersuchung der Prokrastination wurde zusätzlich von jedem ST die deutsche Version der Tuckman Procrastination Scale (TSP-D) bearbeitet. Die Ergebnisse der ST liegen mit einem Mittelwert von 34,5 und möglichen Werten von 16-80 im untersten Bereich des TPS-D. Das Ergebnis legt nahe, dass erfahrene Meditierende wenig bis gar nicht prokrastinieren und unterstützt das Ergebnis der Interviews. Zusammenfassend konnte die Studie die theoretische Annahme der positiven Wirkung von Meditation auf Prokrastination bestätigen: Meditation kann eine Verbesserungsstrategie für das weit verbreitete Problem der Prokrastination darstellen. Die beschriebene Studie stellt den qualitativen Piloten zu einer größeren ($N=680$), quantitativen Studie dar, die sich aktuell in der Auswertungsphase befindet. Die vorläufigen Ergebnisse zeigen einen signifikanten Zusammenhang zweier gut evaluierter Skalen zur Messung von akademischer Prokrastination und Meditation sowie Achtsamkeit. Die endgültigen Ergebnisse dieser Studie werden zum Forschungstag vorliegen.

Ein achtsamkeitsbasiertes Training zur Steigerung der sozio-emotionalen Kompetenz angehender Lehrpersonen – eine Pilotstudie

Vogel, Detlev; Tschopp, Cécile

Pädagogische Hochschule Luzern

An der PH Luzern wurde von uns ein achtsamkeitsbasiertes Training für Lehramtsstudierende entwickelt, welches Achtsamkeit mit einer imaginativen Situationsanalyse sowie der Arbeit mit

Unterrichtsvideos kombiniert. Ziel des Trainings ist die Steigerung der emotionalen Kompetenz als Voraussetzung für unterstützende Lehrer-Schüler-Beziehungen. Das Training wurde Ende März 2016 im Rahmen einer Impulsstudienwoche mit einer Gruppe von 14 Studierenden in Regelstudiengängen der PH Luzern durchgeführt. Daten wurden zu den Themen Achtsamkeit, sozio-emotionale Kompetenz und Lehrer-Schüler-Beziehung mit validierten Messinstrumenten zu drei Messzeitpunkten pre, post, follow-up erhoben. Nebst Selbsteinschätzung wird eine Fremdeinschätzung durch die Praxislehrperson sowie ein videogestütztes Rating des Unterrichts (CLASS©) zum ersten und zweiten Messzeitpunkt erfasst. Diese Daten werden mit den Daten aus zwei Kontrollgruppen (Kontrollgruppe 1 (n = 9): Training der sozio-emotionalen Kompetenz ohne Achtsamkeit und Kontrollgruppe 2 (n = 18): ohne Intervention) verglichen, von welchen zu denselben Erhebungszeitpunkten die gleiche Information erhoben wurde. Während die positiven Effekte des Trainings auf die sozio-emotionale Kompetenz und die Lehrer-Schüler-Beziehung nicht nachgewiesen werden konnte, zeigten sich positive Zusammenhänge zwischen der Veränderung von Achtsamkeit und sozio-emotionalen Kompetenz und der Veränderung der Lehrer-Schüler-Beziehung. Das heißt, die Zunahme/Abnahme des einen hängt mit der Zunahme/Abnahme des anderen zusammen. Die Daten des videogestützten Ratings sind noch nicht vollständig vorliegend, werden jedoch an der Konferenz präsentiert. Die Ergebnisse dieser Studie werden hinsichtlich der nicht nachgewiesenen Wirkungen und der Konfiguration von achtsamkeitsbasierten Trainings für die Lehrer/innenbildung diskutiert.

Dissertationsprojekt an der Universität Wien „Pädagogik der Achtsamkeit“

Weghaupt, Dominik

Universität Wien

In der gegenwärtigen Betriebsamkeit von Schule und in Folge steigender Anforderungen an Schüler und Schülerinnen sowie Lehrer und Lehrerinnen kommen der Raum und die Zeit für die individuelle persönliche Entwicklung jedes Einzelnen oft zu kurz. Dem stehen Berichte gegenüber, die zeigen, dass eine Pädagogik der Achtsamkeit dieser Einengung der schulischen Bildungsarbeit bei gleichzeitiger Steigerung der Belastung effektiv entgegenwirken kann. Kann eine Pädagogik der Achtsamkeit den Boden für die Entwicklung von Aufmerksamkeit, emotionalem und kognitivem Verständnis, körperlichem Bewusstsein, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung und gegenseitigem Verständnis bereiten? Die Entwicklung und Kultivierung achtsamen Gewahrseins hat möglicherweise sogar das Potential für eine Transformation unserer Schulen und unserer Gesellschaft. Um einen ersten Schritt in diese Richtung zu gehen, entwickle ich im Rahmen meines Dissertationsvorhabens an der Universität Wien zum einen ein praxisorientiertes Unterrichtskonzept für das österreichische Schulsystem. Zum andern möchte ich in einem theoretischen Teil die Wechselwirkung zwischen den traditionellen Bildungskonzeptionen und einer Pädagogik der Achtsamkeit diskutieren. Das Ziel ist die Klärung der Fragen: Wie passt dieser Ansatz in den Rahmen der aktuellen Bildungstheorie? Wo hin kann der Weg einer Pädagogik der Achtsamkeit führen? Das entworfene Unterrichtskonzept soll ab dem Schuljahr 2016/17 in der Schulpraxis erprobt und der Entwicklungsprozess mit Hilfe eines Forschungstagebuches dokumentiert werden. Dieses Dissertationsprojekt steht am Beginn seiner Entwicklung und soll noch mit geeigneten Forschungsmethoden ausgestattet werden.