

Ich und Wir: Achtsamkeit zwischen Selbstopтимierung und globaler Verantwortung

Fachtagung „Leben zwischen WIR und ICH“
Stuttgart, 24.11.18
Prof. Dr. Thomas Heidenreich
Hochschule Esslingen



Gliederung

- ▶ Achtsamkeit: Begriff, klinische Anwendungen, Wirksamkeit
- ▶ Achtsamkeit aus individualistischer Perspektive („ICH“)
 - ▶ I: Wirksamkeit - Verbesserte Stressbewältigung, Bewältigung psychischer Störungen
 - ▶ II: Risiken & Nebenwirkungen, Selbst-Zentralität, Gesellschaftliche Faktoren, Ethische Prinzipien
- ▶ Achtsamkeit aus sozialer Perspektive („WIR“)
 - ▶ Geschichte: Rolle der Gemeinschaft im Achtsamkeitsbereich
 - ▶ Relationale Achtsamkeit (Huppertz), Achtsamkeit in Beziehungen, Achtsamkeit in Organisationen, Achtsamkeit im politischen Rahmen
- ▶ Achtsamkeit und globale Herausforderungen zu Beginn des dritten Jahrtausends



Achtsamkeit

Begriffsbestimmung

„Achtsamkeit meint seine Aufmerksamkeit in einer bestimmten Weise auszurichten: absichtsvoll, im gegenwärtigen Augenblick und nicht wertend.“

(nach Jon Kabat-Zinn, 1994)



Achtsamkeit

Historische Einordnung

Achtsamkeit und religiöse Strömungen

- Wichtiges Prinzip im Rahmen östlicher Meditationsansätze
- Analoge Prinzipien auch in anderen (religiösen) Traditionen auffindbar

Achtsamkeit und Psychotherapie

- Seit den 50iger Jahren wurde Meditation auch immer wieder im Bereich der Psychotherapie erprobt (u. a. E. Fromm)
- Durch Arbeiten von Jon Kabat-Zinn und Marsha Linehan in den letzten Jahren immer weitere Verbreitung

- ➔ Achtsamkeit ist allgemeinemenschliche Fähigkeit
- ➔ Spannungsverhältnis: Respekt für historische Wurzeln vs. Achtsamkeit als psychologisches Konstrukt



Klinische Anwendung von Achtsamkeit in strukturierten Programmen

- ▶ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Kabat-Zinn (2001)
 - ▶ unterschiedliche Anwendungsbereiche: z.B. bei Ängsten, Schmerzen, Hauterkrankungen
- ▶ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT): Segal, Williams & Teasdale (2002, 2013)
 - ▶ Rückfallprophylaxe bei Depression
- ▶ Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) bei Abhängigkeit (Bowen, Chawla, Marlatt, 2012)
- ▶ Ansätze mit Achtsamkeits-Elementen: Dialektisch-behaviorale Therapie, Acceptance and Commitment Therapy



Achtsamkeit

MBSR – (klinische) strukturierte Anwendung

- 8 Sitzungen à 2-3 Stunden + Achtsamkeitstag
- Jede Sitzung: Achtsamkeitsübung, Erfahrungsaustausch und Schwerpunkt
- Schwerpunktthemen:
 - Stress und Stressreaktion, Stressbewältigung
 - Achtsamer Umgang mit Emotionen
 - Achtsame Kommunikation
 - Achtsame Selbstfürsorge



Achtsamkeit

MBSR – (klinische,) strukturierte Anwendung

Formelle Übungen

- Achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- Achtsame Körperarbeit (Yoga, Qi Gong)
- Achtsames Sitzen
- Achtsames Gehen

Informelle Übungen

- Achtsame Alltagstätigkeiten (z. B. Duschen, Spülen, Treppen steigen, Essen etc.)



Teil I

Achtsamkeit aus
individualistischer Perspektive

(ICH)



Trägt Achtsamkeit zur individuellen
Belastungsbewältigung bei?



Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis



Bassam Khoury ^{a,*}, Tania Lecomte ^a, Guillaume Fortin ^a, Marjolaine Masse ^a, Phillip Therien ^a,
Vanessa Bouchard ^b, Marie-Andrée Chapleau ^a, Karine Paquin ^a, Stefan G. Hofmann ^c

- 209 Studien mit insg. 12.145 TeilnehmerInnen
- Hedge's g: .53 WLC, .55 Prä-Post
- Vergleich mit anderen Behandlungen: Hedge's g: .33
- Ergebnisse robust und stabil bei Follow-Up



Wirkt Achtsamkeit gleich gut wie andere Interventionen?

MBIs waren:

- *Wirksamer* als **keine Behandlung** ($d = 0,52$)
- *Wirksamer* als **minimale Behandlung** ($d = 0,37$)
- *Wirksamer* als **nicht-spezifische aktive Behandlung** ($d = 0,35$)
- *Wirksamer* als **spezifische aktive Behandlung** ($d = 0,23$)
- *Kein Unterschied* zu **evidenz-basierter Behandlung** ($d = -0,004$)




Zwischenfazit 1

Klare Evidenz aus aktuellen Metaanalysen, dass Achtsamkeit

- ... bei Menschen ohne psychische Störungen hilfreich ist (zur Stressreduktion)
- ... Menschen mit körperlichen und psychischen Erkrankungen hilft, diese zu bewältigen

... Aber: gibt es auch eine „dark side of mindfulness“?



Achtsamkeit aus individualistischer
Perspektive („Ich“):

Birgt Achtsamkeit aus individualistischer
Perspektive auch Gefahren?

Risiken & Nebenwirkungen
Selbst-Zentralität
Gesellschaftliche Faktoren
Ethische Prinzipien



Gefahr I: Achtsamkeit kann (für manche Menschen in manchen Lebenslagen) riskant sein





Gefahr II: (Individualisierte) Achtsamkeit kann Leiden personalisieren, das in gesellschaftlichen Strukturen wurzelt

- Gesellschaftliche Ungleichheit: (falsch verstandene) Achtsamkeit/Akzeptanz als „Opium des Volkes“
- Beschleunigung als Merkmal aktueller Gesellschaften (H. Rosa) – (individualisierte) Achtsamkeit als Selektionsvorteil in neoliberalen Gesellschaften
- „wer mit Stress nicht gut genug fertig wird ist nur nicht achtsam genug...“



Gefahr III: Achtsamkeit macht nicht
automatisch „Selbst-los“





Trägt Achtsamkeit zum Abbau der Selbst-Zentralität bei?

- ▶ Hintergrund: Achtsamkeitstraditionen gehen davon aus, dass ein Wirkprinzip von Achtsamkeit die Verminderung des Selbstbezugs ist („ego quieting“)
- ▶ Gegensätzliche Hypothese: Selbst-Zentralitätsprinzip (William James, 1907) - Die (Aus-)Übung einer bestimmten Fertigkeit (auch Üben von Achtsamkeit) erhöht deren Zentralität im Selbst-System
- ▶ Selbst-Zentralität begünstigt die Neigung zur Selbst-Aufwertung („self-enhancement bias“)



Wesentliches Ergebnis der Studie von Gebauer et al. (2018)

- ▶ Nach Durchführung einer kurzen Achtsamkeitsübung zeigten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer
 - ▶ Ein verbessertes Wohlbefinden
 - ▶ Erhöhte Selbst-Zentralität und Selbst-Aufwertung in meditations-relevanten Bereichen
- ▶ Weitere Analysen belegen, dass die Verbesserung des Wohlbefindens durch die Erhöhung der Selbst-Aufwertung vermittelt wird
- ▶ **Replikation erforderlich: „Replication Crisis“ in der (Sozial-) Psychologie, aber zunächst sehr spannender Befund**



Gefahr IV: Achtsamkeit ist nicht per se ethisch!

- ▶ Achtsamkeit ist historisch in einen ethischen Kontext eingebunden (buddhistische Traditionen: „Edler Achtfacher Pfad“, „Engagierter Buddhismus, Thich Nhat Hanh)
- ▶ Eine Herauslösung von Achtsamkeit aus diesem Kontext ermöglicht den Einsatz von Achtsamkeit in potentiell ethisch problematischen Bereichen:
 - ▶ Mathieu Ricard: „... Ein **Scharfschütze, der auf sein Opfer wartet** ist in der Regel sehr achtsam: die Aufmerksamkeit ist fokussiert, verweilt im gegenwärtigen Moment und ist ruhig. Die Aufmerksamkeit kann aufrechterhalten werden und kann zur Tätigkeit zurückgebracht werden
 - ▶ Roman Krznaric (“Time”): die säkulare Achtsamkeitsbewegung liefert “**Achtsamkeit ohne Moral**”) – eine “ich, Ich, Ich-Achtsamkeit, die gut für Sie sein kann, aber Sie nicht notwendigerweise gut macht.



Zwischenfazit

Individualistisch verstandene Achtsamkeit weist – wie jede andere effektive Intervention – neben den hilfreichen Aspekten auch potentiell problematische Aspekte auf

Deshalb: Betrachtung sozialer Aspekte von Achtsamkeit



Teil II

Achtsamkeit unter sozialer Perspektive

(WIR)



Achtsamkeit unter sozialer Perspektive (WIR)

- Geschichte: Rolle der Gemeinschaft
- Relationale Achtsamkeit (Huppertz)
- Achtsamkeit in Beziehungen
- Achtsamkeit in Organisationen
- Achtsamkeit auf nationaler Ebene: Mindful Nation UK



Soziale Perspektive II:

1. Geschichte - Rolle der Gemeinschaft

- ▶ Achtsamkeit und achtsamkeits-analoge Interventionen sind historisch in der Regel in Gemeinschaften eingebettet (Klöster, Meditationsgruppen,...)
- ▶ Auch Standard-Achtsamkeitsprogramme (MBSR, MBCT) finden in der Regel in Gruppen statt – der Austausch über die bei den Übungen gemachten Erfahrungen spielt eine große Rolle (Gruppen-Wirkfaktor nach Yalom: „Allgemeingütigkeit“)



Soziale Perspektive II: 2. Relationale Achtsamkeit

- ▶ Michael Huppertz: „Ich möchte dafür plädieren, Achtsamkeit nicht nur und vielleicht nicht einmal vorrangig als ein „Zu sich kommen oder bei sich sein“ zu interpretieren, sondern sie mindestens so sehr als **Achtsamkeit auf die Beziehungen zu verstehen, die wir zu unserer Umwelt und unserer Mitwelt unterhalten.**



Soziale Perspektive III:

3. Achtsamkeit in (Paar)beziehungen:

- ▶ **Mindfulness-based relationship enhancement** (Carson et al., 2004): Verbesserung der Beziehung relativ glücklicher Paare durch gemeinsame Teilnahme an spezifisch darauf zugeschnittenem Achtsamkeitsprogramm
- ▶ **Achtsamkeitsbasierte Interventionen bei sexuellen Funktionsstörungen** (z. B. nach Brustkrebs-Operationen, Brotto, 2014)



Soziale Perspektive IV:

4. Achtsamkeit in Organisationen

- Schulen: Achtsamkeit für SchülerInnen und LehrerInnen
- Achtsamkeit in Organisationen



Soziale Perspektive:

5. Achtsamkeit auf nationaler Ebene –
Mindful Nation UK



Mindful Nation UK

Health

We recommend that:

1. MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) should be commissioned in the NHS in line with NICE guidelines so that it is available to the 580,000 adults⁸ each year who will be at risk of recurrent depression. As a first step, MBCT should be available to 15%⁹ of this group by 2020, a total of 87,000 each year. This should be conditional on standard outcome monitoring of the progress of those receiving help.
2. Funding should be made available through the Improving Access to Psychological Therapies training programme (IAPT) to train 100 MBCT teachers a year for the next five years to supply a total of 1,200¹⁰ MBCT teachers in the NHS by 2020 in order to fulfil recommendation one.
3. Those living with both a long-term physical health condition and a history of recurrent depression should be given access to MBCT, especially those people who do not want to take antidepressant medication. This will require assessment of mental health needs within physical health care services, and appropriate referral pathways being in place.
4. NICE should review the evidence for Mindfulness-Based Interventions (MBIs) in the treatment of irritable bowel syndrome, cancer and chronic pain when revising their treatment guidelines.

Education

We recommend that:

1. The Department for Education (DfE) should designate, as a first step, three teaching schools¹¹ to pioneer mindfulness teaching, co-ordinate and develop innovation, test models of replicability and scalability and disseminate best practice.
2. Given the DfE's interest in character and resilience (Character Education Grant programme), we propose a comparable Challenge Fund of £1 million a year to which schools can bid for the costs of training teachers in mindfulness.

Workplace

We recommend that:

1. The Department for Business, Innovation and Skills (BIS) should demonstrate leadership in working with employers to promote the use of mindfulness and develop an understanding of good practice.
2. We welcome the government's What Works Centre for Wellbeing, and urge it to commission, as a priority, pilot research studies on the role of mindfulness in the workplace, and to work with employers and university research centres to collaborate on high-quality studies to close the research gap.
3. Government departments should encourage the development of mindfulness programmes for staff in the public sector – in particular in health, education and criminal justice - to combat stress and improve organisational effectiveness. One initiative could be seed-funding for a pilot project in policing where we have encountered considerable interest.
4. The National Institute of Health Research should invite bids to research the use of mindfulness as an occupational health intervention and its effectiveness in addressing occupational mental health issues such as stress, work-related rumination, fatigue and disrupted sleep.

Criminal Justice System

We recommend that:

1. The NHS and the National Offender Management Service (NOMS) should work together to ensure the urgent implementation of NICE's recommended Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for recurrent depression within offender populations.
2. The Ministry of Justice (MOJ) and NOMS should fund a definitive randomised controlled trial of Mindfulness-Based Interventions (MBIs) amongst the UK's offender populations.



Mindful Nation UK

- **Gesundheitssystem:** Achtsamkeit in der Behandlung rezidivierender depressiver Störungen
- **Bildung:** Implementierung von Achtsamkeit an Schulen / Schulung von LehrerInnen
- **Arbeitsplatz:** Studien zu Achtsamkeit in Betrieben,
- **Justizsystem:** MBCT für inhaftierte Straftäter mit Depression; Studien zur Wirkung von Achtsamkeit bei Straftätern



Zwischenfazit 3

Neben der individualistischen Sicht von Achtsamkeit sind soziale Aspekte der Achtsamkeit zentral



Welche Rolle könnte Achtsamkeit für die Bewältigung der Herausforderungen zu Beginn des dritten Jahrtausends spielen?





Welchen globalen Herausforderungen stehen wir zu Beginn des dritten Jahrtausends gegenüber?






Bei welchen der globalen Herausforderungen kann Achtsamkeit hilfreich sein?

- **Nachhaltige Entwicklung und Klimawandel (1):** achtsamer Umgang mit Ressourcen (erfordert aber weitergehenden ethischen Bezug)
- **Gesundheit (8):** Potential von Achtsamkeit für Umgang mit Stress und Belastung
- **Bildung (9):** Achtsamkeit in Schulen

Aber: Achtsamkeit als „Mittelschichtphänomen“ trägt möglicherweise nicht zur Reduktion des „Rich-poor gap“ bei



Fazit: Achtsamkeit und globale Herausforderungen zu Beginn des dritten Jahrtausends

1. Achtsamkeit ist ein „zweischneidiges Schwert“: im individualistisch verengten Sinne („mindless mindfulness“, Thomas Joiner) sind Fehlentwicklungen nicht auszuschliessen bzw. wahrscheinlich
2. Achtsamkeit im sozialen Sinne birgt Potential sowohl für die Verbesserung sozialer Beziehungen als auch für den Umgang mit globalen Herausforderungen



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!