

Aus: Uni aktuell 05.01.11

Online magazin der Uni Bern

<http://www.uniaktuell.unibe.ch/content/gesundheit/2011/achtsamkeit/>

Mit Achtsamkeit zum psychischen Gleichgewicht

Einfach, aber effektiv: Achtsamkeitsübungen helfen bei psychischen Erkrankungen. Als Prävention dienen sie auch Gesunden. Wandelt ein Mensch bewusst durchs Leben, sucht er weniger Betäubung durch Alkohol, wie eine Berner Studie zeigt.

Von Bettina Jakob

Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen. Ganz bewusst den Atemfluss durch die Nase spüren. Wieder und wieder. Täglich eine Stunde über acht Wochen geübt, helfen solche Achtsamkeitsübungen nicht nur Menschen mit psychischen Störungen, sondern auch gestressten, aber klinisch gesehen noch nicht behandlungsbedürftigen Personen. Das haben kürzlich Forschende um Zeno Kupper von den Universitären Psychiatrischen Diensten der Universität Bern festgestellt, und zwar bei Menschen, welche die MBSR-Methode («Mindfulness Based Stress Reduction») – also Stressbewältigung durch Achtsamkeit – in Gruppen anwenden. Sie fragten die Teilnehmenden, wie sie auf die Übungen reagierten. Die Wissenschaftler stellten einen klar positiven Effekt fest: «Erfreulich», sagt Kupper, denn so könnten MBSR-Kurse in freier Praxis eine Präventions-Massnahme vor Erkrankungen aufgrund psychischer Belastungen darstellen.

Wahrnehmen ohne Bewertung

Das Training von Achtsamkeit lindert das Leiden bei psychischen und psychosomatischen Problemen: Die so genannte MBCT («Mindfulness Based Cognitive Therapy»), die der MBSR-Methode sehr gleicht, hat in den letzten Jahren Eingang in die Psychotherapie gefunden. Das Prinzip ist einfach: Achtsamkeit ist durch die momentane Wahrnehmung der Empfindungen aller fünf Sinne, inklusive dem Denken, charakterisiert. «Es geht darum, zu merken, was man etwa gerade fühlt, denkt, riecht, und zwar ohne diese Erfahrung innerlich zu bewerten», erklärt Zeno Kupper. Denn gerade dieses ständige Bewerten trete oftmals eine negative Gedankenspirale los: Steht jemand morgens bedrückt auf und bewertet dies als schlecht, kann es sein, dass das negative Denken weitere Kreise zieht, dass man sich etwa selber zuschreibt, was für ein schwieriger Fall man doch sei, dass man so ganz bestimmt nicht gesund werde und so weiter.

Raus aus der Gedankenspirale

Durch die Achtsamkeit und das neutrale Beobachten seiner selbst schaffe eine Patientin oder ein Patient eine «gewisse Distanz gegenüber sich selbst», so der Berner Psychologe. Mit der Zeit tauchten Bewertungsgedanken nicht mehr automatisch auf, oder die Praktizierenden seien sich ihrer zumindest bewusster – und können intervenieren, wenn die zusammengesponnenen Geschichten zu wild werden. Wie etwa folgendes Beispiel zeigt: Sie regen sich über die Nachbarin auf, weil sie sich abermals nicht in den Wäscheplan eingeschrieben hat. Das führt dazu, dass an dieses Vorkommnis ein Rattenschwanz an Gedanken gehängt wird: Im Sommer, da stellt sie nämlich stets ihre dreckigen Gartenschuhe in den Gang, nächstes Jahr, ja, dann wollen Sie dieser Dame das deutlich sagen, ebenso, dass es einfach unerhört ist, Schneckenkörner zu streuen. Solche Ärger-Lawinen produzieren alle Menschen ab und zu: «Achtsame Menschen bemerken diesen Mechanismus aber schneller, und müssen dadurch nicht darin gefangen bleiben», so Kupper. «Sich dieser Räubergeschichten gewahr, können sie dann auch schon mal über sich selber lachen.» Das wiederum signalisiere eine versöhnliche Haltung der eigenen Person und den eigenen Grenzen gegenüber – aber auch mehr Gelassenheit gegenüber der scheinbar unmöglichen Anwohnerin vom zweiten Stock.

Keine Esoterik

Achtsam sein, was mit einem passiert – eine ganz gewöhnliche Fähigkeit, welche prinzipiell alle Menschen haben und laut Zeno Kupper relativ einfach praktizieren können. «Diese Übungen haben nichts mit Esoterik oder Religion zu tun – obwohl die Achtsamkeitsmethode buddhistisch inspiriert ist.» Vielmehr seien es Körper- und Konzentrationsübungen, welche die Fähigkeit zur Dezentrierung und zur Distanz steigerten. Kranke würden dadurch nicht einfach gesund, vielmehr entfalteteten sie eine freundlichere und gelassenere Haltung sich selber und Dingen gegenüber, die sich vielleicht nicht von heute auf morgen ändern lassen, erklärt der Psychologe den Effekt des Trainings, ganz nach dem Motto: «Es ist, was ist.» Die so genannte Inkongruenz – dass nicht sein darf, was ist – wird aufgehoben.

Wer achtsam ist, trinkt weniger Alkohol

Bei psychischen Störungen wie Angsterkrankungen, Borderline-Störung, sogar bei Schizophrenie: Auf Achtsamkeit basierende Methoden helfen unter bestimmten Bedingungen bei unterschiedlichen psychischen Störungen. MBCT im engeren Sinne dient der Rückfallprävention bei rezidivierenden, depressiven Störungen. Kontrollierte Studien haben hier gemäss Kupper eine Halbierung der Rückfallraten bei stark gefährdeten Personen aufgezeigt. Aber auch bei Alkoholerkrankungen hilft das Training: Zum Glas wird ja oftmals gegriffen, um Belastungen erträglich zu machen. Eine Studie bei Alkoholikern hat ergeben, dass durch geübte Achtsamkeit das Unwohlsein oder schmerzhaft Gefühle besser ausgehalten werden können – was schliesslich von der Betäubung durch Alkohol wegführen kann.

Die neuste Studie aus Koppers Umfeld offenbart auf diesem Gebiet auch einen möglichen Präventions-Effekt: Eine Untersuchung mit gesunden Menschen, von denen die meisten Alkohol in gesundheitlich unbedenklichem Mass konsumierten, zeigt, dass Personen, die weniger achtsam durchs Leben wandeln, sich mehr Effekt vom Alkohol erhoffen und bereits einen wesentlich höheren Konsum aufweisen als jene, die sich selber bewusster seien. Die Unachtsamen erwarten viel eher, dass sich durch ein Glas oder zwei die Stimmung bessere. «Der Unterschied ist überraschend gross», sagt Zeno Kupper. Wie die einführende Studie sind diese Resultate für den Berner Psychologen ein weiterer Hinweis darauf, dass Achtsamkeit nicht nur Personen mit psychischen Störungen hilft, sondern präventiv auch gesunden Menschen dient.
