

Werner Hacker

## Mindfulness – die besondere Medizin

Menschen, die an chronischen Gesundheitsproblemen leiden, verlieren nicht selten jeden Lebensmut. Therapiemethoden, die auf dem Konzept der Mindfulness (Achtsamkeit) basieren, sind für sie oft die letzte Hoffnung. Der Erfolg dieses Konzepts ist inzwischen nicht nur für psychosomatische Krankheiten, sondern auch für psychische Störungen wie Depressionen oder Borderline-Erkrankungen belegt.

Sein Körper federt, fast tanzt der Referent auf der Bühne. Jon Kabat-Zinn zieht das Publikum in seinen Bann. Er spricht sehr deutlich, aber auch so schnell, dass die Simultanübersetzer seinen Sätzen nur mit Mühe folgen können. Das vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim veranstaltete Symposium umkreist ein komplexes Thema, das in der Psychologie, der Neurophysiologie und in der Philosophie an Bedeutung gewinnt: Mindfulness.

Die auf diesem Konzept aufbauenden Verfahren und ihre praktische Anwendung in der Behandlung von Depressionen, Borderlinestörungen und chronischen Schmerzerkrankungen wurden Ende der 1970er Jahre in den USA entwickelt. 1981 gründete Jon Kabat-Zinn, Professor für Medizin an der Universität von Massachusetts, die *Stress Reduction Clinic* und leitete die renommierte Einrichtung viele Jahre. Sein therapeutisches Programm zur Anwendung der Achtsamkeit im Gesundheitswesen ist als *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* zu einem Markenzeichen geworden. Auch unter ihrem neuen Direktor Saki Santorelli bleibt die *Stress Reduction Clinic* auf Erfolgskurs. In über 20 Jahren nahmen mehr als 12 000 Patienten an dem von der Klinik ambulant angebotenen achtwöchigen Gruppenprogramm teil.

Die Menschen, die hier Hilfe suchen, leiden an Herzkrankheiten oder chronischen Schmerzen. Sie klagen über Magen-Darm-Probleme, haben Schlafstörungen, Angst- und Panikanfälle. Es sind viele von der Schulmedizin „ausbehandelte“ Fälle darunter. Wissenschaftliche Studien haben inzwischen eindeutig nachgewiesen, dass die meisten Teilnehmer des Programms der *Stress Reduction Clinic* positiv auf die

Therapie reagieren: Ihr körperlicher und seelischer Zustand bessert sich. Der Freiburger Mediziner Paul Grossmann, der eine Metaanalyse über die Wirksamkeit von Mindfulness durchgeführt hat, kommt zu dem Schluss: „MBSR ist eine kostengünstige und gleichzeitig effektive Therapie, die sich für den Einsatz bei chronischen Störungen eignet. Die seelisches und körperliches Wohlbefinden fördernden Effekte der Therapie halten über einen längeren Zeitraum an, wie in Intervallen durchgeführte Studien zeigten.“ Nachhaltige Veränderungen in ihrer inneren Einstellung zu ihren Beschwerden und in ihrem allgemeinen Gesundheitsbewusstsein ließen sich im Verlauf der Therapie bei den Teilnehmern feststellen. Zudem entwickelten sie eine neue Selbstwahrnehmung und eine neue Sicht ihrer Beziehungen zu anderen Menschen und der Welt.

Auch über den Gesundheitsbereich hinaus findet MBSR nun breite Anwendung, beispielsweise in Schulen, in Unternehmen und auch im (Spitzen-) Sport. Nützlich ist das Programm hier, um etwa Stresssituationen effektiver zu bewältigen und auf berufliche wie private Herausforderungen mit mehr Gelassenheit reagieren zu können.

Was ist das Geheimnis von Mindfulness? Kabat-Zinn und seine Kollegen betrachten den Menschen nicht als ein mit Mängeln behaftetes, krankes Wesen. Sie gehen vielmehr davon aus, dass eine Person aufgrund von bestimmten Umständen in eine Situation geraten ist, die zu Krankheitssymptomen geführt hat. Jeder Therapiewillige wird von ihnen in seiner komplexen Persönlichkeit und in seinem derzeitigen körperlichen Gesamtzustand wahrgenommen. Kabat-Zinn: „Wir versprechen keinem Teilnehmer unse-

rer Therapie, dass er künftig weniger Schmerzen haben wird. Wir versprechen keiner Person, dass wir sie heilen werden - und wir arbeiten nicht mit Pillen und Spritzen. Ein Mensch soll sein eigenes Potenzial zur Heilung erschließen und an sich arbeiten, Tag für Tag, und dies über Jahre hinweg.“

## Alles achtsam tun: gehen, stehen, sitzen, einkau- fen, essen

Das Therapieprogramm verfolgt zwei wesentliche Ziele: die Wahrnehmung für den eigenen Körper wieder zu schärfen und bewusst zu atmen. Wenn die Patienten die Klinik verlassen, geben sie das Versprechen, dass sie sich daheim an sechs Tagen pro Woche mindestens eine Dreiviertelstunde lang auf die erlernten Atem- und Yogaübungen konzentrieren. „Die Energie der Achtsamkeit wird durch regelmäßige Übungen kultiviert, alte Gewohnheiten werden durchbrochen“, erläutert Kabat-Zinn. Er möchte, dass die Achtsamkeit im Alltag bewusst praktiziert wird: beim Gehen, Stehen, Sitzen, beim Einkaufen, beim Essen. Die Achtsamkeit richtet sich auf den eigenen Körper, auf Gefühle und Empfindungen.

Dass Achtsamkeit nicht mit Konzentration verwechselt werden sollte, verdeutlicht das folgende sinnliche Beispiel, das Kabat-Zinn bei seinem Auftritt in Mannheim wählte. Er fragte: „Wie schmeckt eine Rosine? Wann ha-

ben Sie ihren besonderen Geschmack auf der Zunge genossen?" Wer auf diese Weise achtsam seinen Alltag lebt, erlangt innere Ruhe und Gelassenheit. Die Erkenntnis, wie „blind“ und hektisch man durchs Leben läuft, sei der erste Schritt in die richtige Richtung. Eindrucksvoll demonstriert Kabat-Zinn, wie eingeschränkt Menschen in ihrer Wahrnehmung sein können: Ein Video zeigt eine Gruppe beim Ballspiel. „Wie oft wechselt der Ball während der Dauer des Videos von Spieler zu Spieler?“ Die Frage zu beantworten erfordert höchste Konzentration, denn die Spieler bewegen sich sehr schnell im Kreis! Warum lachen da plötzlich einige Leute im Saal? Der Referent gibt die Antwort, indem er das Video nochmals und eine Spur langsamer zeigt. Mitten im Spiel geht ein Gorilla durchs Bild! Der Referent fragt trocken: „Hat jemand den Gorilla noch immer nicht gesehen?“ Es gibt Leute, die erst beim dritten Mal den Auftritt des Affen wahrnehmen.

Den Blickwinkel verändern, das gehört zur Mindfulnesspraxis. Verkürzt lautet die Botschaft: „Trau dir selbst!“ Sich stärker den inneren Prozessen zuzuwenden, als passiv auf Hilfe von außen zu setzen, macht Menschen bewusster und freudvoller. Das auf Achtsamkeit basierende Therapieprogramm passt jedoch auch gut in eine Zeit, in der der einzelne Mensch zunehmend an seine Verantwortlichkeit für ein gesundes Leben erinnert wird. Nicht jede Krankheit ist heilbar, und Gesundheit kann man nicht kaufen. Hinzu kommt: Der Einsatz von Mindfulnessmethoden senkt nachweislich die Therapiekosten.

#### Literatur

- Jon Kabat-Zinn, Ulrike Kesper-Grossmann: Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Buch und 2 Audio-CDs. Arbor Verlag, Freiburg 2004
- Jon Kabat-Zinn: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Arbor Verlag, Freiburg 1999
- Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Arbor Verlag, Freiburg 2001

# Mindfulness in der Praxis

Die auf Mindfulness basierenden Therapieansätze werden zur Behandlung unterschiedlicher Erkrankungen eingesetzt

## Chronische Erschöpfung, chronische Schmerzen

*Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) nach Kabat-Zinn zählt heute zu den wichtigsten auf Achtsamkeit beruhenden Therapieprogrammen und wird bei unterschiedlichen seelischen und körperlichen Erkrankungen angewendet. Empirische Studien weisen nach, dass der Einsatz von MBSR bei der therapeutischen Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen erfolgreich verläuft. So zeigte sich sowohl kurzfristig als auch in einer Nachuntersuchung, dass Belastungen durch eingeschränkte Körperfunktionen zurückgegangen waren und sich zudem der seelische Zustand der Patienten verbessert hatte. Die Wirksamkeit von MBSR bei Aufmerksamkeitsstörungen, bei chronischer Erschöpfung und chronischen Schmerzen wird zurzeit in einigen Studien untersucht. Das Programm wird zunächst in der Gruppe eingeübt und später in Eigenverantwortung im normalen Alltag praktiziert. Es eröffnet den Patienten wieder neue Lebensperspektiven.

## Depressionen

Die Arbeitsgruppen der Psychologen Mark Williams und Zindel Segal setzen mit *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression* (MBCT) eine neue Therapieform ein. Das Konzept wurde speziell für unter depressiven Störungen leidende Patienten entwickelt, um ihr hohes Rückfallrisiko zu senken. Der therapeutische Ansatz besteht darin, negative Gedankenmuster frühzeitig zu unterbrechen. Williams und Segal möchten den Mechanismus, der Menschen vor allem in Zuständen moderat gedrückter Stimmung mit negativen Gedanken und Stimmungen belastet und solche Empfindungen dann bis zur Depression steigern kann, mit MBCT außer Kraft setzen.

Die Therapeuten helfen den Betroffenen dabei, grüblerische Gedankenschübe frühzeitig zu erkennen und diese zu akzeptieren, sich jedoch nicht mit ihnen zu identifizieren. Gefördert wird eine achtsame Haltung gegenüber solchen bedrohlichen Geisteszuständen: Patienten sollen die schrecklichen Gefühle bewusst wahrnehmen, aber gleichzeitig auch die flüchtige Natur der Verstimmungen erkennen. Dadurch könne letztlich verhindert werden, dass sich schwere Depressionen wie eine Spirale stets aufs Neue eines Menschen bemächtigen. Wie erste empirische Untersuchungen zeigen, sind Segal und Williams offensichtlich auf dem richtigen Weg. Ihre achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen, die in vielen Punkten dem MBSR-Programm entspricht, senkte die Anzahl der Rückfälle - allerdings hauptsächlich bei den Patienten, die zuvor mindestens drei depressive Episoden erlebt hatten.

## Borderlinestörungen

Als bahnbrechend gilt inzwischen das Therapieprogramm von Marsha Linehan aus Seattle. Ihr ist es gelungen, Mindfulness als Therapieelement auch in der Behandlung von Borderlinestörungen einzusetzen. Noch vor wenigen Jahren galt die Psychotherapie der Borderlinestörung als langwierig und wenig erfolgversprechend. Therapieabbrüche und Suizide sind als düstere Schlagwörter damit verknüpft. Hinzu kommen hohe Kosten und eine starke emotionale Belastung aller Beteiligten. „Es ist das Verdienst von Marsha Linehan, dass sich zuletzt einige entscheidende Veränderungen durchsetzen konnten“, erklärt Professor Dr. Martin Bohus, ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI). Bohus ließ sich 1995 von Linehan zum Trainer und Supervisor in dialektisch-behavioraler Psychotherapie (DBT) ausbilden. Laut Bohus ist die tiefgreifende Einsamkeit eines der zentralen Probleme von Borderlinepatienten. „Sie fühlen sich anders als alle anderen und gerade in Gruppen seltsam fremd. Wir wissen bislang nicht, worin die Ursachen dafür liegen, aber wir wissen: Achtsamkeit weist einen Weg, vielleicht den einzigen Weg aus dieser Einsamkeit.“ Im Rahmen der DBT werden in einer ersten Phase der Behandlung vorwiegend bestimmte Handlungen bearbeitet, die eine Kontrolle über lebensbedrohliche Verhaltensweisen ermöglichen. Die meisten dieser Verhaltensweisen, wie etwa Selbstverletzungen oder Hochrisikoverhalten, sind die direkte Folge von schweren Störungen der Emotionsregulation. Bohus erläutert: „Diese Patienten, meist sind es Frauen, erleben sehr intensive und lange anhaltende äußerst unangenehme Emotionen, die dann

durch Selbstverletzungen beendet werden können. Wir bringen den Patientinnen bei, wie sie auf andere Art und Weise ihre heftigen Gefühle regulieren können. Dabei spielt Achtsamkeit eine sehr wichtige Rolle.“ Häufig gehe es um Gefühle wie Selbstverachtung, Scham, Hass und Wut auf sich selbst oder den eigenen Körper.

„Achtsamkeit lehrt, heftige Emotionen anzunehmen und sich im Annehmen von ihnen zu distanzieren - also sie nicht zu unterdrücken, sondern annehmend und akzeptierend aufzulösen.

## Drogenabhängigkeit

Alan Marlatt hat mit seinen Arbeiten über die Rückfälligkeit von Alkoholkranken einen wesentlichen Beitrag zur Suchtforschung geleistet. Er machte den Vorschlag, verstärkt auch achtsamkeitsbasierte Prinzipien in der Behandlung von Abhängigkeit zu berücksichtigen. Seine Überlegungen haben den folgenden Ausgangspunkt: Suchtverhalten ist damit verbunden, den aktuellen Zustand nicht akzeptieren zu können. Die Wirklichkeit verblasst hier, vergleichen mit dem Kick oder dem kurzzeitigen Genuss, den die Droge bieten kann. Der Patient wird in der Behandlung angehalten, sich seiner gerade ablaufenden Gedanken und Gefühle bewusst zu werden, sie anzunehmen und so das Leben von Moment zu Moment zu erfahren. Seine erst in Ansätzen entwickelte Therapie ist strategisch so ausgelegt, dass der Süchtige lernen kann, mit dem Bedürfnis nach der Droge umzugehen. Die achtsamkeitsbezogenen therapeutischen Ansätze sind auch darauf gerichtet, ein Abgleiten in einen dramatischen Rückfall zu verhindern. Außerdem werden affektive Auslöser im Gegensatz zu direkten alkohol- und drogenbezogenen Reizen in der Umwelt fokussiert. Obwohl bislang noch keine empirischen Arbeiten zum Einsatz achtsamkeitsbasierter Prinzipien in der Therapie von drogen- und alkoholabhängigen Menschen vorliegen, sind Experten wie der Frankfurter Psychologe Thomas Heidenreich der Ansicht, dass solche Überlegungen die kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung befruchten könnten.

Achtsamkeitsbasierte Präventions- und Behandlungsansätze wurden bislang nur in drei Übersichtsarbeiten (Bishop, Baer, Grossmann) kritisch unter die Lupe genommen:

Alle drei Autoren kommen zu vergleichbaren positiven Schlussfolgerungen: Es gibt überzeugende Nachweise dafür, dass die auf Achtsamkeit basierenden Therapien wirksam sind. So berichtet zum Beispiel Ruth Baer von der *University of Kentucky*, dass der gezielte MBSR-Einsatz große Erfolge zeige, und zwar selbst dann, wenn ein Patient unter schweren Persönlichkeitsstörungen, Abhängigkeits- oder Zwangserkrankungen leide.

Gleichwohl räumen auch die Fachleute ein, dass die Literatur zum Thema nicht ausreichend ist, um ein fundiertes Urteil abzugeben. Um abschätzen zu können, ob achtsamkeitsbasierte Behandlungsstrategien bei einzelnen Störungen und in einzelnen Störungsphasen gleich effektiv oder möglicherweise sogar effektiver als herkömmliche kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze sind, seien daher methodisch anspruchsvolle Untersuchungen notwendig. Ein besonders wichtiger Einsatzbereich der Mindfulness wird insbesondere in der Prävention gesehen. *W. H.*

### Literatur

- R. Baer: Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science and Practice*, Bd. 10, 2003
- S. R. Bishop: What do we really know about mindfulness-based-stress-reduction? *Psychosomatische Mediane*, Bd. 64, 2002
- M. Bohus: Borderlinestörung. Hogrefe, Göttingen 2002
- P. Grossmann et al.: Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, Bd. 54, 2004
- S. Hayes, V. Follette, M. Linehan: Mindfulness and acceptance. Guilford Publications, New York 2004
- T. Heidenreich, J. Michalak (Hg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. DGVT-Verlag, Frankfurt/M. 2004
- G. Alan Marlatt: Addiction, mindfulness, and acceptance. In: S. C. Hayes et al: Acceptance and change: Content and context in psychotherapy. Context Press, Reno 1994
- Z. Segal et al.: Mindfulness based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse. Guilford, New York 2002

