

Resilienztrainer

Achtsamkeit als Basis der Resilienz



flexuc@te

Nie war Bildung so nah!

2. HINTERGRUNDWISSEN: URSPRÜNGE VON UNACHTSAMKEIT UND DIE FÄHIGKEIT, DEN MODUS ZU WECHSELN



IHRE LERNZIELE

In diesem Kapitel vermitteln wir Ihnen Kenntnisse zu folgenden Themen:

- Verständnis fördern, warum wir aufgrund verschiedener Einflussfaktoren zur Unachtsamkeit tendieren
- Stressreaktionen, die hilfreich waren und sind
- Raum schaffen für bewussteres Handeln

2.1 STRESSOREN BEWERTEN UND ANGEMESSEN (RE)AGIEREN

Gelegentliche Stressreize sind längst noch nicht schädlich. Im Gegenteil: Stress konnte und kann überlebenswichtig sein und befähigt uns kurzfristig zu Höchstleistungen. Welche Konsequenzen dauerhafter Stress jedoch beispielsweise für unser Gehirn mit sich bringt, das betrachten wir später aus neurowissenschaftlicher Sicht. Außerdem erfahren Sie in diesem Kapitel, was es braucht, um aus einer unbewussten Reaktion auf einen Stressor eine überlegte Aktion zu machen.

2.1.1 ANGEMESSENE STRESSREAKTIONEN ALS ÜBERLEBENS-GARANTIE

*kämpfen, flüchten
oder totstellen*

Um an der evolutionsbiologischen Sichtweise anzuknüpfen: Ein weiterer Umstand, der unseren Vorfahren häufig das Leben rettete war Stress! Um genauer zu sein: eine blitzschnelle Beurteilung der Situation und eine damit einhergehende, angemessene Stressreaktion. Wenn in Urzeiten beispielsweise ein Säbelzahn tiger den Weg unserer Vorfahren kreuzte, war reflexartig der gesamte Organismus alarmiert und für eine der drei Überlebensstrategien bereit: kämpfen, flüchten oder totstellen (vgl. resilienz-akademie.com).



TRANSFERAUFGABE

Beobachten Sie aufmerksam Ihre Stressmuster: In welchen Situationen neigen Sie dazu, in den „Kampfmodus“ zu gehen? Wann flüchten oder erstarren Sie? Überwiegt eines dieser drei Grundmuster?

Rasch bewerten und urteilen zu können – sprich: auf einen Reiz zu reagieren – ist somit grundsätzlich eine sehr hilfreiche Fähigkeit. Unser menschliches Unterbewusstsein sammelt und speichert im Laufe unseres Lebens alle Informationen und Erfahrungen ab, die wir machen. Dadurch kann unser Gehirn auf eine riesige „Datenbasis“ zurückgreifen, entsprechend assoziieren und jede neue Situation blitzschnell einordnen.

Zwar lauern im Alltag keine Säbelzahn Tiger mehr – aber genügend andere Stressoren. Unsere Reaktionen sind dem Grundmuster nach immer noch dieselben (vgl. Kabatzinn 2013, S. 290 ff.). Das kann ein riesiger Vorteil in lebenswichtigen Situationen sein, wenn Sie beispielsweise mit dem Auto unterwegs sind, ein Kind auf die Straße springt, Sie blitzschnell reagieren und dadurch rechtzeitig ausweichen bzw. bremsen können. Es gibt aber auch andere alltägliche Stressoren, die nicht akut lebensbedrohlich sind: Dazu zählen beispielsweise ein schwieriges Gespräch mit einem Kunden, das Vorbereiten und Halten einer Präsentation oder der morgendliche Stau im Berufsverkehr, wenn Sie einen dringenden Termin haben.

2.1.2 REIZ – RAUM – (RE)AKTION

Achtsamkeit unterstützt uns darin mit alltäglichen, nicht lebensbedrohlichen Stressoren bewusster umzugehen. Das gelingt indem wir den Stressor (einen Reiz) aufmerksam wahrnehmen, einen Moment des Innehaltens schaffen und dann wiederum bewusst eine Wahl treffen, wie wir handeln wollen.

*Moment des
Innehaltens*

Viktor Frankl, Psychiater und Überlebender des Holocaust, bringt dies mit dem folgenden Satz treffend auf den Punkt:

„Zwischen Stimulus, Reiz, und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum ist unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegt unser Wachstum und unsere Freiheit.“ (vgl. www.arbor-verlag.de)

I

INFOBOX

Aus einer automatischen, gewohnheitsmäßigen Stressreaktion kann dadurch eine bewusst gewählte Aktion werden. Um dahin zu gelangen, können Sie mithilfe der Achtsamkeit die folgenden vier Schritte verinnerlichen und in alltäglichen (Stress-)Situationen üben:

1. Selbstwahrnehmung schulen

Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen, Körpersignalen

2. Bewertung beobachten

Einstufung des Reizes als „angenehm“, „unangenehm“ oder „neutral“

3. Handlungsimpuls spüren

Tendenz zum „kämpfen“, „flüchten“ oder „erstarren“ vorhanden?

4. Bewusst agieren

Weitere Handlungsoptionen wahrnehmen und bewusst wählen



PRÜFEN SIE SICH SELBST

Nun ist es an der Zeit, Ihr erfahrenes Wissen im Hinblick auf das zweite Kapitel mit den folgenden Fragen für sich selbst zu prüfen:

- 2.1. Auf welche drei Einflussfaktoren lässt sich unsere heutige Tendenz zur Unachtsamkeit allgemein zurückführen?
- 2.2. Erklären Sie an einem selbst gewählten Beispiel, wann eine automatisch ablaufende Stressreaktion von Vorteil sein kann.
- 2.3. Was braucht es nach Viktor Frankl zwischen einem „Reiz“ und einer „Reaktion“?

3. VORTEILE UND WIRKUNGSWEISE VON ACHTSAMKEIT



IHRE LERNZIELE

In diesem Kapitel vermitteln wir Ihnen Kenntnisse zu folgenden Themen:

- Allgemeine Effekte und Vorteile, die Achtsamkeitspraxis mit sich bringen kann
- Wirkung von Achtsamkeit auf die Fähigkeit zur Selbststeuerung aus Sicht der Neurowissenschaft
- Folgen von chronischem Stress auf unser Gehirn

3.1 MÖGLICHE EFFEKTE UND ALLGEMEINE VORTEILE VON ACHTSAMKEIT

Weltweit belegen unterschiedlichste Studien mittlerweile, welche Vorteile die Einübung von Achtsamkeit mit sich bringen kann. Manche Effekte sind für Praktizierende schon nach einigen Tagen spürbar, andere zeigen sich erst nach einiger Zeit und durch regelmäßiges Üben.

Folgende Übersicht an allgemeinen Vorteilen soll einen ersten Eindruck von möglichen Effekten verschaffen, die Achtsamkeit haben kann:

„Bei Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, wurde überdurchschnittlich häufig festgestellt, dass sie glücklich und zufrieden sind. Dies ist verbunden mit:

- erhöhter Gelassenheit und Lebensfreude, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- intensiverem Erleben des gegenwärtigen Moments
- stärkerer emotionaler Ausgeglichenheit und Emotionsregulation
- mehr Geduld, schnellere Reaktionszeiten einer erhöhten geistigen und körperlichen Ausdauer und Gedächtnisleistung

Menschen, die regelmäßig meditieren, leben tendenziell gesünder.

- Die Beziehung zum eigenen Körper, zu sich selbst und zu den Problemen, die man hat, wandelt sich. Physisch-emotionale Belastungen werden besser verkräftet; das Immunsystem wird gestärkt. Auf diese Weise wird Erkältungen, grippalen Infekten und anderen Krankheiten vorgebeugt; Hautkrankheiten können zurückgehen.
- Stress wird weniger stark empfunden. Der Umgang mit Stresssituationen verbessert sich; mit Stress einhergehende medizinische Probleme wie Angst, Panik, Depressionen und Reizbarkeit können abnehmen.
- Bei schweren Krankheiten, wie etwa Krebs und chronischen Schmerzen, kann die Lebensqualität durch Achtsamkeit tendenziell verbessert werden.

Bei Menschen, die Achtsamkeit trainieren, wurde eine stärkere Bindungsfähigkeit und die Fähigkeit, mit anderen zu interagieren, festgestellt. Dies geht einher mit gesteigerter

- Empathie, also der Fähigkeit mit anderen mitzufühlen, sowie mit
- sozialer Kompetenz.“ (von Hehn 2015, S. 36 f.).

Durch diese Bandbreite möglicher Effekte kann unter Umständen der Eindruck entstehen, Achtsamkeit sei ein „Allheilmittel“ – quasi eine „eierlegende Wollmilchsau“ (vgl. Hölzl & Braun 2017, S. 49). Gerade die sozial positive Wirkung wurde jedoch in einer Anfang 2018 veröffentlichten Metastudie (vgl. www.srf.ch und www.nature.com) auch wieder in Frage gestellt.

R

RESEARCHAUFTRAG

Rufen Sie die beiden Links zu der 2018 veröffentlichten Metastudie auf (vgl. Literaturverzeichnis). Recherchieren Sie die Gründe, warum die Wissenschaftler an der Qualität der vorangegangenen Studien zur sozial positiven Wirkung von Achtsamkeit zweifeln.

Daher konzentrieren wir uns hinsichtlich der Wirkungen von Achtsamkeit im folgenden Unterkapitel auf den Aspekt der „Selbststeuerung“ mit den Unterbereichen „Aufmerksamkeitsregulation“, „Emotionsregulation“ und „Selbstgewahrsein“ sowie auf die Auswirkungen von chronischem Stress und den Effekten von Achtsamkeitspraxis in diesem Kontext.

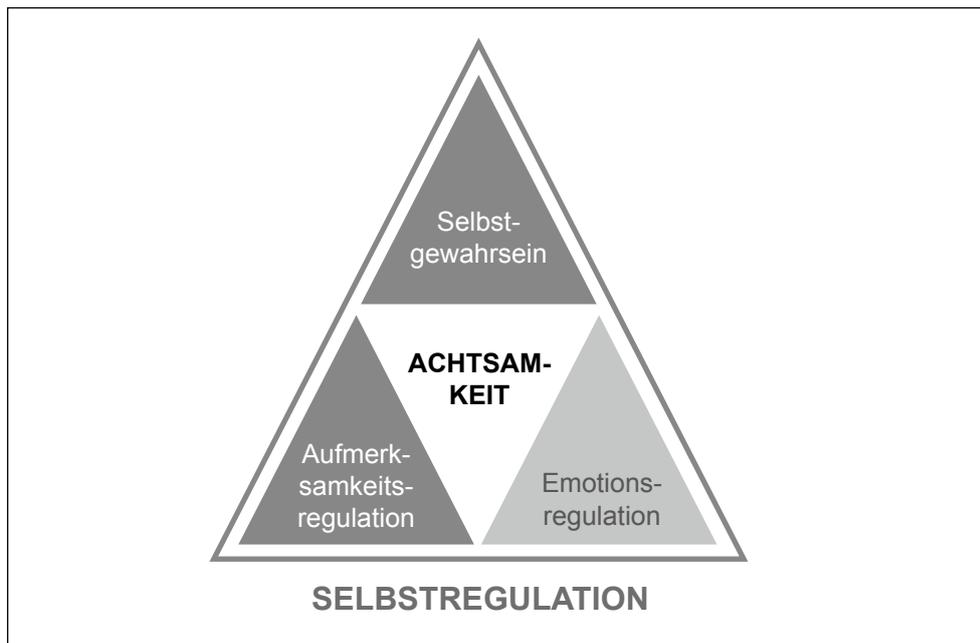
3.2 WIE ACHTSAMKEIT WIRKT: WICHTIGSTE ERKENNTNISSE AUS DER NEUROWISSENSCHAFT ZUM THEMA SELBSTSTEUERUNG

Mit den Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis auf unser Gehirn beschäftigt sich die Neurowissenschaft schon seit Längerem. „Innerhalb des relativ kurzen Zeitraumes von etwa 25 Jahren hat sich Achtsamkeit zu einem etablierten Forschungsgegenstand entwickelt, der nicht nur in Medizin und Gesundheitswissenschaften, sondern auch innerhalb anderer Disziplinen wie Pädagogik, Organisations- und Arbeitswissenschaften sowie Ethik zunehmend thematisiert wird.“ (Kohls 2017, S. 65).

Britta Hölzel Eine deutsche Neurowissenschaftlerin, die seit vielen Jahren die Wirkungsweise und Messbarkeit von Achtsamkeit genauer betrachtet, ist Britta HÖLZEL. Sie ist gleichzeitig auch Diplom-Psychologin und Achtsamkeitstrainerin und hat an der Bostoner Harvard Medical School zusammen mit dem Team von Jon Kabat-Zinn geforscht.

Mithilfe der Magnetresonanztomographie (MRT) untersuchte sie dabei, wie sich konsequentes Achtsamkeitstraining auf die Funktion und Struktur des Gehirns auswirkt. Das Ergebnis: Wer regelmäßig meditiert und sich in Achtsamkeit übt, kann nicht nur Stress reduzieren, sondern sich insgesamt besser steuern. Möglich wird das durch die sogenannte neuronale Plastizität, also die Fähigkeit unseres Gehirns, sich umzustellen und an neue Einflüsse anzupassen.

Britta Hölzel unterteilt das Forschungsfeld der Selbstregulation in drei weitere Unterbereiche: Die Aufmerksamkeitsregulation, die Emotionsregulation und das Selbstgewahrsein.



2. **Abbildung:** Selbstregulation
Quelle: eigene Darstellung

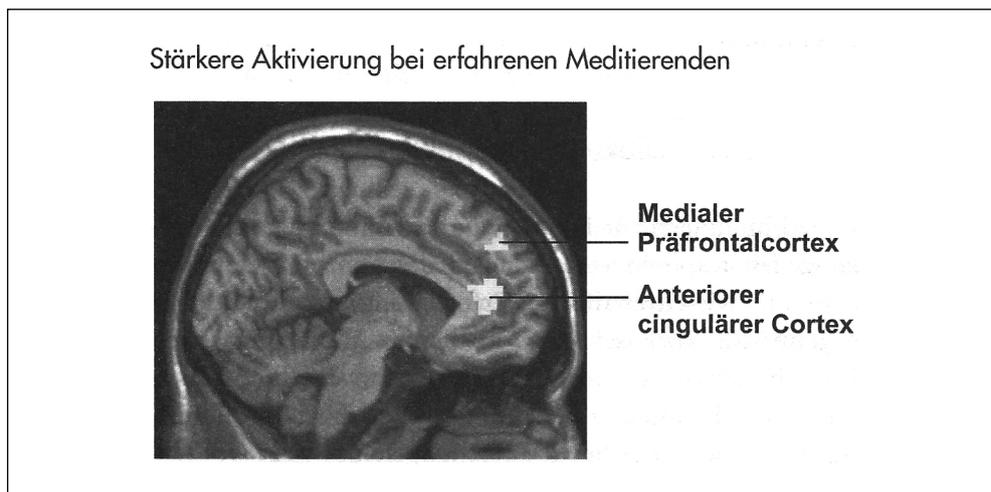
Auf die Forschungsergebnisse aus diesen drei Bereichen werden wir in den folgenden Unterkapiteln nun detaillierter eingehen. Daraufhin folgt noch ein kurzer Exkurs, wie sich chronischer Stress auf das Gehirn auswirkt und welche Effekte Achtsamkeitspraxis in diesem Zusammenhang bringen kann.

3.2.1 AUFMERKSAMKEITSREGULATION

*Störreize
ausblenden*

In Hinblick auf die Aufmerksamkeitsregulation wurde unter anderem nachgewiesen, dass die exekutive Aufmerksamkeit gestärkt wird. Diese hilft uns, im Alltag Störreize auszublenden und uns wieder zu fokussieren. In Zeiten, in denen wir unterschiedlichste Kommunikationsmedien nutzen, Multitasking betreiben und zunehmend reizüberflutet sind, ist diese Fähigkeit nicht hoch genug einzuschätzen. Gerade auch dann, wenn wir beispielsweise in Großraumbüros arbeiten, in Gesprächen den roten Faden nicht verlieren oder aufmerksam zuhören möchten (vgl. Hölzel & Braun 2017, S. 49 f.).

So zeigten MRT-Aufnahmen, dass der sogenannte „Anteriore Cinguläre Cortex (ACC)“ – das ist die relevante Hirnregion, die unsere exekutive Aufmerksamkeit stützt – bei Achtsamkeitspraktikern in seiner Funktion und Struktur gestärkt wird. So ist dieser „bei erfahrenen Meditierenden im Vergleich zu Ungeübten während der Meditation stärker aktiviert“ (Hölzel & Braun 2017, S. 50). Konkret heißt das: Schon nach fünf Tagen Achtsamkeitstraining konnte eine verstärkte Aktivierung dieser Hirnregion festgestellt werden.



3. **Abbildung:** Stärkere ACC-Aktivierung bei erfahrenen Meditierenden
Quelle: Ott 2010, S. 183

3.2.2 EMOTIONSREGULATION

Ein weiteres, spannendes Forschungsfeld ist die Emotionsregulation, verbunden mit der Frage: „Wie können wir mit unseren Gefühlen auf eine konstruktive, gesunde Weise umgehen?“ Wer kennt schließlich nicht die impulsiven, wütenden Worte, die uns bei einem Streitgespräch „herausrutschen“ – und häufig merken wir schon in diesem Augenblick, dass wir dadurch den weiteren Verlauf des Gespräches nur noch schwieriger machen.

*mit Gefühlen
auf konstruktive
Weise umgehen*

Hierzu erläuterte Britta Hölzel in einem Vortrag auf der Fachtagung „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ 2017 in Frankfurt zunächst den Zusammenhang zwischen zwei weiteren wichtigen Hirnregionen: Amygdala und präfrontaler Cortex. Wenn während eines Waldspaziergangs beispielsweise eine vermeintliche Schlange unseren Weg kreuzt, bewertet die Amygdala als Teil unseres limbischen Systems unmittelbar „Achtung, Gefahr!“ und leitet Signale für mögliche Folgehandlungen (nämlich „kämpfen“, „flüchten“ oder „erstarren“; vgl. auch Kapitel 2.2 „Reiz-Reaktionsmuster“) weiter. Daraufhin ist es die Aufgabe des präfrontalen Cortex, auf die ängstliche Impulsreaktion der Amygdala eine passende, regulierende Reaktion zu finden (vgl. www.achtsam-im-alltag.de).

*passende,
regulierende
Reaktion*



Im Falle der vermeintlichen Schlange könnte unser präfrontaler Cortex beispielsweise dafür sorgen, dass wir nochmals genauer hinschauen und dadurch erkennen: „Aha! Das ist doch keine Schlange, sondern nur eine Blindschleiche.“ Der präfrontale Cortex ist sozusagen unser „emotionaler Manager“: er hat die wichtige Fähigkeit, analytisch und angemessen auf emotionale Impulse zu reagieren, indem er Situationen neu bewertet und die Amygdala auch wieder beruhigt (vgl. www.ipn.at). Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die Kommunikation zwischen diesen beiden Hirnregionen gut funktioniert. Und genau das wird laut Forschungsergebnissen durch Achtsamkeitstrainings positiv beeinflusst.

Emotionsregulation bedeutet jedoch keinesfalls, unerwünschte Gefühle zu missachten oder zu unterdrücken. Wir können die Amygdala nicht in ihrer natürlichen Funktion bremsen – es wird immer wieder Situationen geben, die impulsiv Angst in uns auslösen. Wenn wir jedoch unsere Achtsamkeit trainieren, nehmen wir zum einen beispielsweise angstauslösende Gedanken und damit zusammenhängende Gefühle bewusster und schneller wahr. Und zum anderen lernen wir, diese Gefühle – dank eines gut funktionierenden präfrontalen Cortex – „richtig“ einzuordnen und dadurch wieder aufzulösen, sie quasi loszulassen. Lesen Sie dazu auch mehr in Kapitel 5.2 zum Thema „Gefühle“.



3.2.3 SELBSTGEWAHRSEIN

Bleibt noch ein drittes Forschungsfeld im Bereich der Selbstregulation: das Thema Selbstgewahrksam. Aus der Sicht der Neurowissenschaft kommt hierbei der Insula – auch Inselcortex genannt – eine wichtige Bedeutung zu. Damit ist eine Hirnregion gemeint, „die zwischen dem frontalen und dem temporalen Kortex eingefaltet liegt [und wichtig] für die Verarbeitung interozeptiver Wahrnehmung ist, also für die Verarbeitung von Empfindungen aus dem Körperinneren“ ist (Hölzel & Brähler 2015, S. 67).

mit uns selbst in Kontakt kommen

In diesem Bereich treffen „Informationen aus dem Körperinneren zusammen, [sie] bilden die Grundlage dafür, dass wir uns als lebendigen Leib spüren, und ermöglichen uns eine Bewusstheit unseres aktuellen emotionalen Zustands.“ (Ott 2010, S. 65). Wenn wir also mit uns selbst in Kontakt kommen möchten, in uns hineinspüren mit der Frage, wie es uns in diesem Moment geht, dann wird eben jene Hirnregion aktiviert. Studien belegen, „dass der Inselcortex der rechten Hirnhälfte bei Meditierenden dicker ist bzw. eine größere Dichte der Nervenzellen aufweist“ (Ott 2010, S. 65), was die Forscher in Verbindung mit regelmäßiger Meditationspraxis bringen.

Durch erhöhtes Selbstgewahrsein bekommen Praktizierende laut Britta Hölzel ein verbessertes Gespür dafür, was ihnen im Moment gut tut – sowohl seelisch als auch körperlich. Das wiederum stärkt ein gesundheitsförderliches Verhalten im Allgemeinen.

3.2.4 EXKURS: AUSWIRKUNGEN VON CHRONISCHEM STRESS UND EFFEKTE VON ACHTSAMKEITSPRAXIS



toxische Wirkung auf graue Substanz

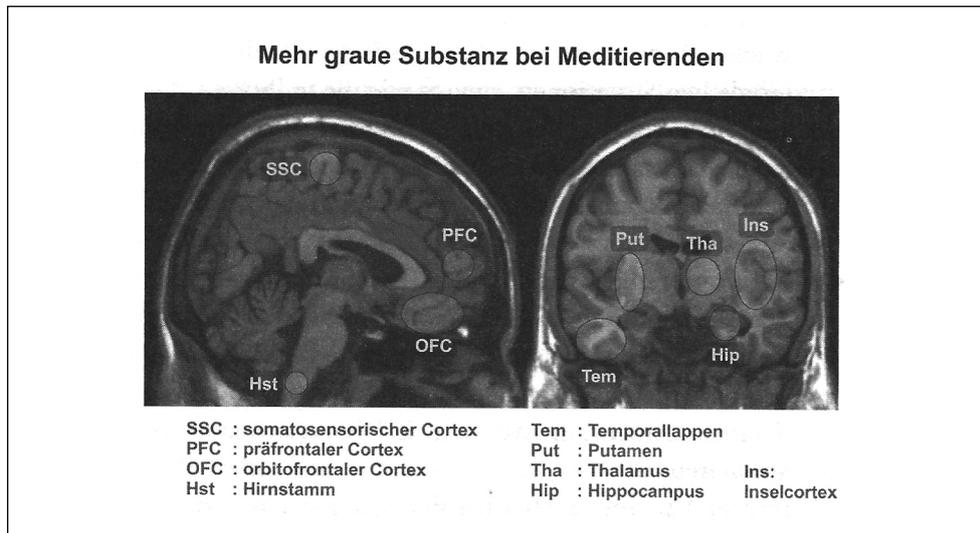
Noch ein kurzer, aber wichtiger Exkurs an dieser Stelle zu der Fragestellung, was passiert in unserem Gehirn, wenn Stressreize ständig zunehmen oder – zum Beispiel durch Ängste ausgelöst (vgl. Kapitel 3.3.2) – dauerhaft anhalten?

Bei steigendem oder chronischem Stress schüttet unser Körper – neben vielen weiteren Reaktionen – vermehrt Cortisol aus. Dieses Stresshormon hat wiederum eine toxische Wirkung auf die graue Substanz im Hippocampus, die wir umgangssprachlich auch „graue Zellen“ nennen. Somit wird genau diejenige Hirnregion geschädigt, die für unser Gedächtnis und somit auch fürs Lernen zuständig ist. Daher kann es passieren, dass wir bei häufigem Stress mal eher einen vereinbarten Termin verschwitzen, unser Smartphone verlegen oder Probleme beim Merken von Namen oder der Bildung von Sätzen haben.

Wenn wir komplexe Aufgaben erfolgreichen lösen wollen, ist es ebenfalls wichtig, Stress wieder abzubauen. Denn wenn unser Stress- und Angstzentrum, die Amygdala, konstant aktiviert bleibt, können wir zwar auf akute Gefahrensituation schnell reagieren – aber weniger gut komplizierte Zusammenhänge analysieren und neue, kreative Lösungen finden. Dazu brauchen wir wiederum den präfrontalen Kortex (vgl. Hölzel & Braun 2017, S. 50).

Zahlreiche Studien belegen mittlerweile, dass durch das Praktizieren von Achtsamkeit das Stressempfinden reduziert wird. So zeigen sich strukturelle Veränderungen im Gehirn, beispielsweise im Bereich der Amygdala oder auch im Hippocampus. Konsistente Befunde belegen, dass die graue Substanz im Bereich des Hippocampus bei Probanden zunahm, wenn sie achtwöchige MBSR-Kurse zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung besucht haben (vgl. Hölzel & Braun 2017, S. 50).

Stressempfinden wird reduziert



4. Abbildung: Mehr graue Substanz bei Meditierenden

Quelle: Ott 2010, S. 180



PRÜFEN SIE SICH SELBST

Nun ist es an der Zeit, Ihr erfahrenes Wissen im Hinblick auf das dritte Kapitel mit den folgenden Fragen für sich selbst zu prüfen:

- 3.1. Welche drei allgemeinen Effekte von Achtsamkeit sind Ihnen noch besonders präsent geblieben?
- 3.2. Mithilfe welcher Untersuchungsmethode erforschte Britta Hölzel die Wirkung von Achtsamkeit auf das Gehirn?
- 3.3. Wie heißt die relevante Hirnregion, die unsere exekutive Aufmerksamkeit unterstützt?
- 3.4. Welche Funktion übernimmt der präfrontale Cortex?
- 3.5. Was ist mit dem Begriff Selbstgewahrsein gemeint?
- 3.6. Können unsere „grauen Zellen“ bei dauerhaftem Stress tatsächlich absterben? Und wenn ja – mit welchen Folgen?