

Wirkmechanismen und empirische Belege
achtsamkeitsbasierter Ansätze in
Psychotherapie und Beratung

Harald Walach

Change Health Science Institut, Berlin

Achtsamkeit

??



Der natürliche Zustand unseres Geistes



Achtsamkeit - sati

- ▶ Bedeutet wörtlich:
- ▶ aufmerksam gegenwärtig sein und eine gute Erinnerung an das haben, was gerade ist



Elemente der Definition von Achtsamkeit

- ▶ Gegenwärtiges Gewahrsein aller
- ▶ Kognitiven, emotionalen, sensorischen geistigen Prozesse
 - ▶ Ohne zu urteilen
 - ▶ Akzeptierend
 - ▶ Beobachtend
- ▶ Führt langfristig zu einer meta-kognitiven Fähigkeit
 - ▶ Disidentifikation
 - ▶ Beobachterbewusstsein
 - ▶ Basis für Freiheit und Unabhängigkeit



Achtsamkeit

- ▶ Kommt ursprünglich aus der buddhistischen Tradition und ist
- ▶ Teil des achtfachen Pfades
- ▶ Aber Achtsamkeit ist weder buddhistisch noch religiös sondern einfach basale Psychologie
- ▶ Weil wir als Menschen schlechte Multi-Tasker sind
- ▶ Und wenn wir es ausprobieren geht es uns schlecht und wir werden ineffizient

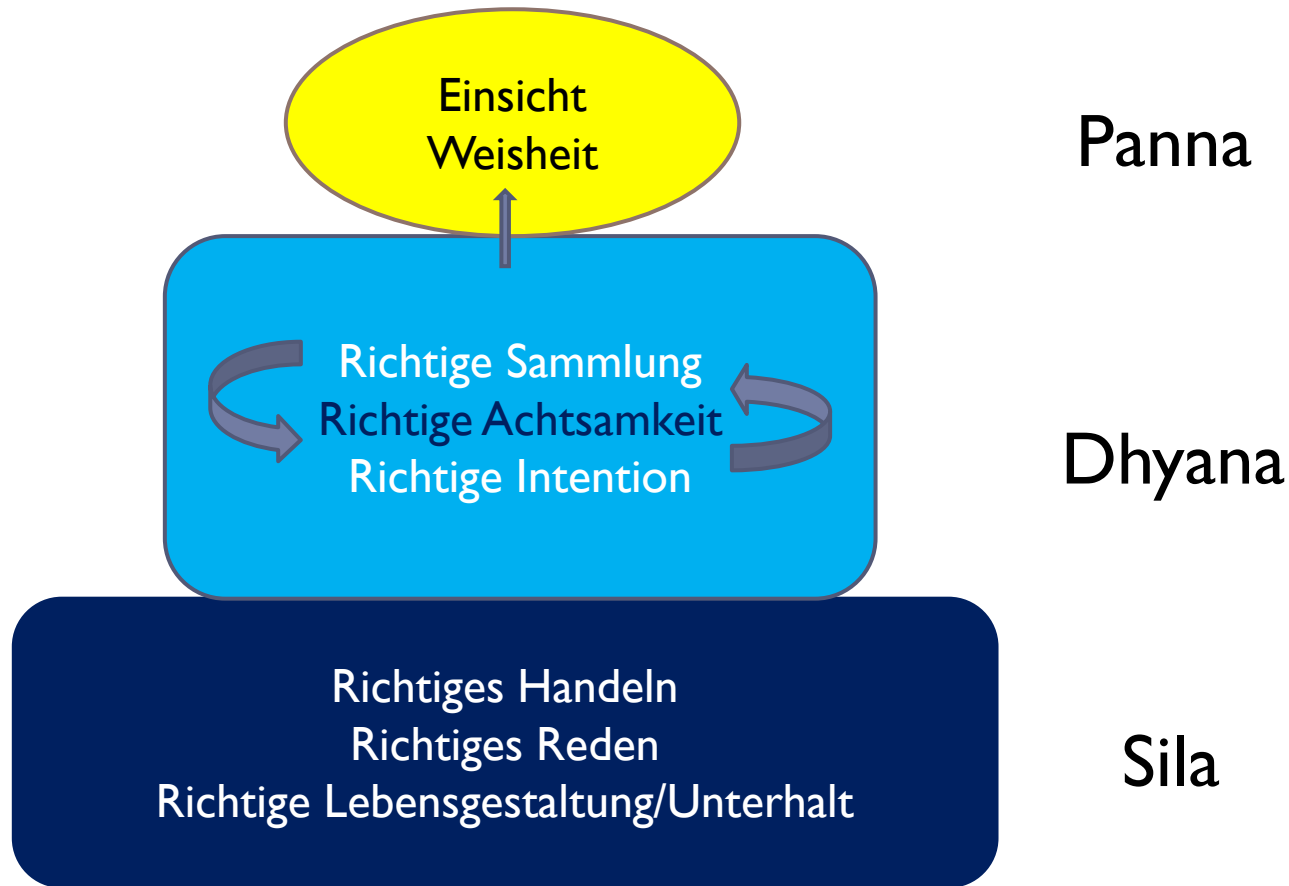


Achtsamkeit in einem westlichen Kontext

- ▶ **Das hesychastische Gebet der orthodoxen Mönche**
 - ▶ Kurze Silben auf den Atem, z.B. Kyrie eleison
- ▶ **Betonung des Atems in der mittelalterlichen Mystik**
 - ▶ Hugo de Balma (ed. H.Walach: Die Wege nach Sion trauern.Vier Türme 2017)
 - ▶ „Was soll ich denn tun, wenn ich nicht an Gott oder die Engel denken soll?“
 - ▶ „aspirabitur, non cogitabitur – atmen, nicht denken“



Achtsamkeit im Kontext des 8fachen Pfades



Achtsamkeit, Präsenz und absolut ungeteilte Aufmerksamkeit

- ▶ Ist auch die Voraussetzung für spirituelle Erfahrung
 - ▶ Die Erfahrung der Verbundenheit mit sich, mit anderen und möglicherweise einem transzendenten Grund



Spirituelle Erfahrung ist die Basis für...

- ▶ Vertiefte Verbundenheit
- ▶ Intuition und Einsicht
- ▶ Spiritualität als Haltung im Alltag
 - ▶ Orientierung auf Ziele und Werte, die über das unmittelbare Ich hinausgehen



Die Erfahrung der allseitigen Verbundenheit



Ein modernes Beispiel... Kensho Bericht

Plötzlich war es, als ginge eine Tür auf. Die Wirklichkeit zerbrach, genauer gesagt, sie zerbrach nicht, sondern es war, als sei ein Vorhang weg. Genau die selbe Wirklichkeit zeigte sich in einem völlig anderen Licht sozusagen und es war sonnenklar, im wahrsten Sinne des Wortes, denn gleichzeitig nahm ich ein wunderbar helles Licht wahr, das hell wie die Sonne war aber trotzdem nicht blendete und alles klar erscheinen liess, es war sonnenklar, dass dies genau diese Wirklichkeit ist und gleichsam wie durch eine transparente Papierwand von der unseren getrennt erscheint, obwohl sie es nicht ist...

in Zen-Terminologie war es das wahre Wesen - und ich bin identisch mit ihm. In mir und in allem west dieses Licht und ich bin es, bin völlig eins mit ihm. Eine unglaubliche, vorher und später nie gekannte Welle von Glück spülte mich buchstäblich vom Weg... Und ich wusste: diese Wirklichkeit ist die Wirklichkeit schlechthin, sie ist immer da, nur wir sehen sie nicht. Plötzlich verstand ich auch vieles, ein Verstehen, das sozusagen wie in einem grossen Aufblitzen des Jetzt geschieht, dessen Ausfaltungen aber viele Jahre, ja Jahrzehnte dauern, und die immer noch andauert...



Spiritualität ist natürlich und normal...

Hoffmann & Walach (2011) Psychotherapy Research 21:179-192

Repräsentative Umfrage bei 895 deutschen Psychotherapeuten

- ▶ 65% glauben an eine höhere Wirklichkeit
sagen sie seien...
 - ▶ 36% "spirituell"
 - ▶ 21% "religiös"
 - ▶ 2% "spirituell und religiös"
 - ▶ 15% "atheistisch oder agnostisch"
 - ▶ 17% "unentschlossen"
-
- ▶ Haben Sie je eine bedeutende spirituelle Erfahrung gemacht?
 - ▶ Nie: 35% einmal oder zweimal: 26% öfter: 37%



Daten aus Neuseeland, Kanada, USA

Smith & Orlinski (2004) Psychotherapy 41:144

- ▶ **975 Psychotherapeuten**
 - ▶ 20.7% “**secular morality**”:
 - ▶ niedrig in Spiritualität und Religiosität
 - ▶ 1,6% “**traditionally religious**”:
 - ▶ niedrig in Spiritualität und hoch in traditioneller Religiosität
 - ▶ 50,7% “**spiritual, not religious**”:
 - ▶ hoch in Spiritualität, niedrig in traditioneller Religiosität
 - ▶ 27% “**spiritual and religious**”:
 - ▶ hoch in Spiritualität und traditioneller Religiosität



Wenn Spiritualität so normal ist...

- ▶ ... warum gibt es keine “Spiritualitätskolumne” in Zeitungen, ähnlich wie die “Beziehungskolumnen”?
- ▶ ... warum ist es kein öffentliches Thema?
- ▶ ... warum ist es gefährlich für akademische Karrieren?
- ▶ ... warum gibt es darüber so relativ wenig in der wissenschaftlichen Literatur?
- ▶ ... warum kommt es in der Psychotherapieaus- und weiterbildung nicht vor?



Vermutlich...

- ▶ ...weil Wissenschaft als Motor und Erbin der Aufklärung oft implizit eine materialistische Weltanschauung transportiert oder impliziert
- ▶ ...weil die Errungenschaft der Aufklärung, die Trennung von Staat/Öffentlichkeit und Kirche/Religion, als bedeutsam gesehen wird und eine Bedrohung befürchtet wird
- ▶ ...weil viele Spiritualität mit Religion verwechseln
- ▶ ...weil die Wissenschaft keine Methodik und Systematik der „inneren Erfahrung“ entwickelt hat
- ▶ ...weil das Metaphysikverbot des Neopositivismus noch fortwirkt



... und die Dominanz eines krypto-materialistischen Weltbildes

- ▶ **Materialismus als implizite Voraussetzung** unseres modernen wissenschaftlichen Weltbildes
- ▶ **“absolute Voraussetzung”** im Sinne Collingwoods
 - ▶ nicht mehr reflektiert
 - ▶ notwendig und gleichzeitig begrenzend
 - ▶ spiegeln den kulturellen Konsens einer Epoche
 - ▶ sind selber nicht Ergebnis eines wissenschaftlichen Diskurses
- ▶ **Führt zu einer Betrachtung des Menschen als Maschine**



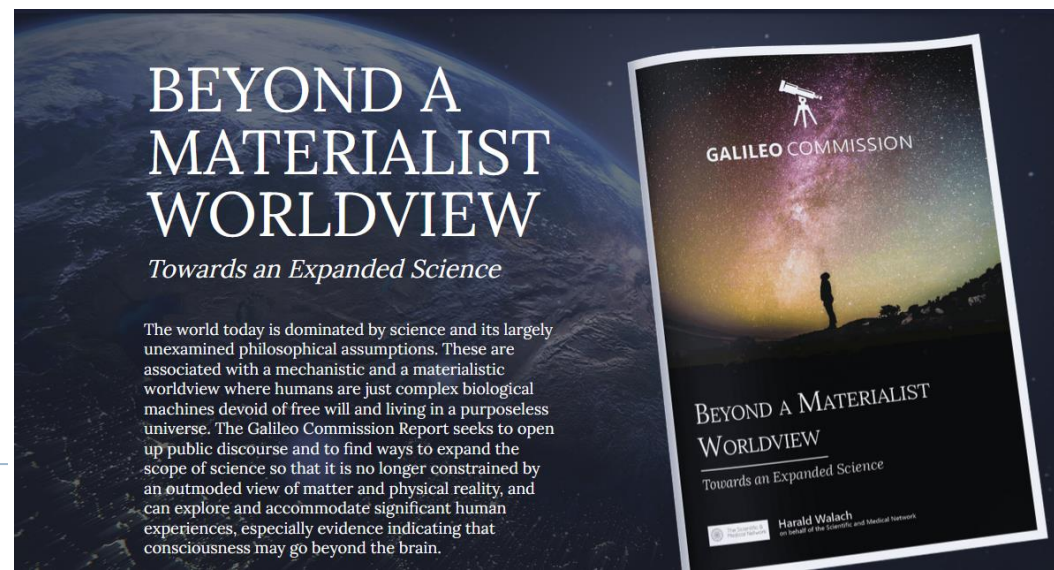
Naturalismus als Standardreligion der Postmoderne

- ▶ Alles ist „natürlich“ erklärbar
- ▶ Naturwissenschaftliches Weltbild
- ▶ Psychische Probleme sind Synapsenverwirrungen
- ▶ Alles dreht sich um das Materielle
 - ▶ Geld
 - ▶ Konsum
 - ▶ Äusserlichkeiten
- ▶ Führt zum Verlust der Mitte und zu existenzieller Entwurzelung
- ▶ Hat die klassischen religiösen Narrative in vielen Bereichen abgelöst




Naturalismus als Pseudoreligion

- ▶ ... argumentativ desolat (vgl. Walach 2019 Science Beyond a Materialist Worldview)
- ▶ ... psychologisch entleerend
- ▶ ... wirtschaftlich kolonialisierend und die soziale Schere vergrößernd
- ▶ ... spirituell nicht befriedigend



Beispiel: Die weltweite Opioid-Krise



Variable	Correlation coefficient (β)	Part correlation	Significance level	Variance inflation factor
Depression, prevalence, %	.34	.28	.002	1.43
Hofstede's index of individualism / collectivism	.22	.17	.056	1.68
Religious practice, % of national sample population	-.20	-.16	.066	1.47
Unemployment, % of total labour force	.17	.15	.093	1.23

TABLE 3: Multivariate backward linear regression analysis of variables associated with the prevalence of opioid dependence

2021 Rajkumar et al. Cureus 13(10): e18758. DOI 10.7759/cureus.18758

Opioid-Missbrauch in 115 Nationen erklärt sich zu 37% durch hohe Depression, hohe Individualisierung, wenig religiöse Praxis und Arbeitslosigkeit

Psychische Störungen

- ▶ ... als Flucht aus der Gegenwart
- ▶ ...als Überaktivität der sprachlich-analytischen Seite unseres Geistes
- ▶ ... als Entfremdung von sich selbst, seinem Wesenskern und seiner tieferen Essenz
- ▶ ...als Bruch in der spirituellen Entwicklung als Folge von Traumata

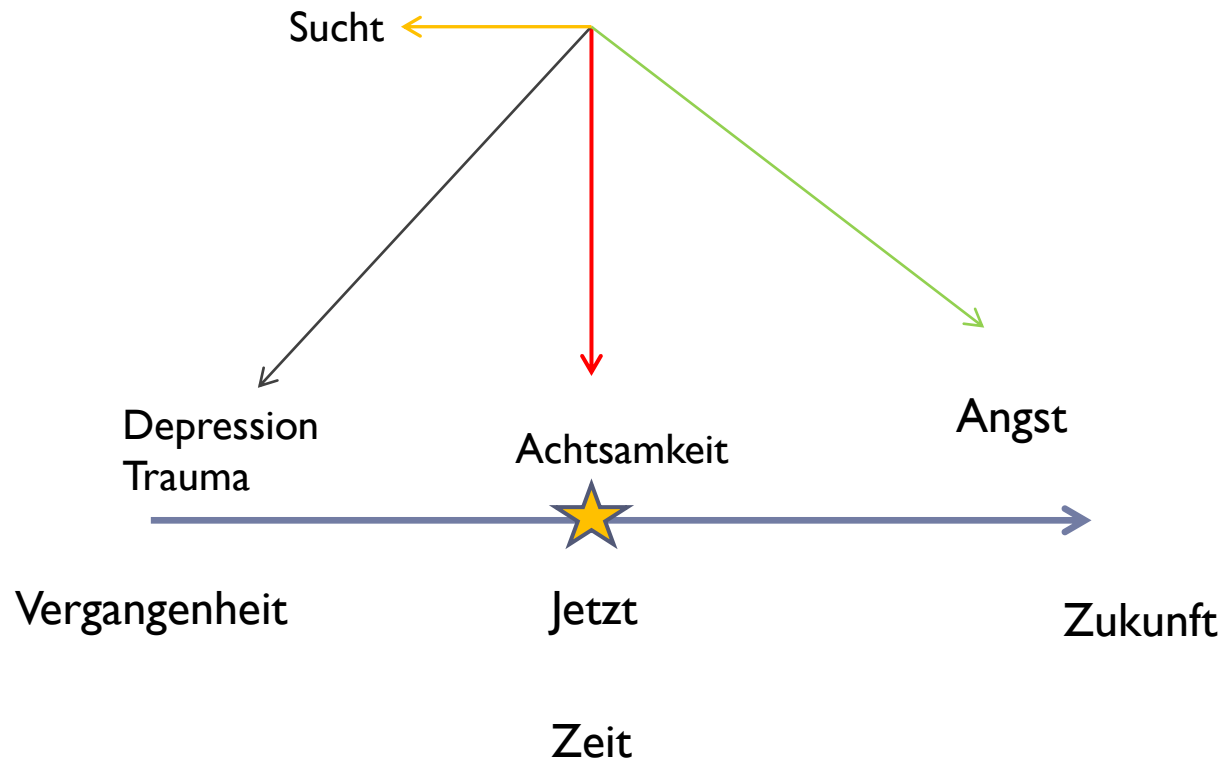


Achtsamkeit

- ▶ ... ermöglicht radikale Zuwendung zur Gegenwart
- ▶ ... ist erfahrungsbezogen und balanciert die sprachlich-logische Dominanz unserer Kultur
- ▶ ... bietet die Basis für die Erfahrung der eigenen tieferen Mitte
- ▶ ... und damit eine Alternative zum dominanten naturalistischen Denkmodell (ohne dieses in der Tiefe anzugreifen)
- ▶ ... Zuwendung zu den spirituellen Wurzeln auf einer individuellen Basis

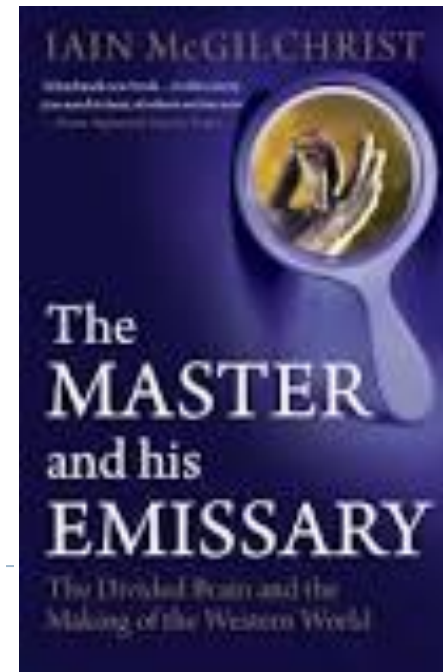


Psychische Störungen als Flucht aus der Gegenwart

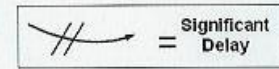


Überaktivität der sprachlich-analytischen Seite des Geistes

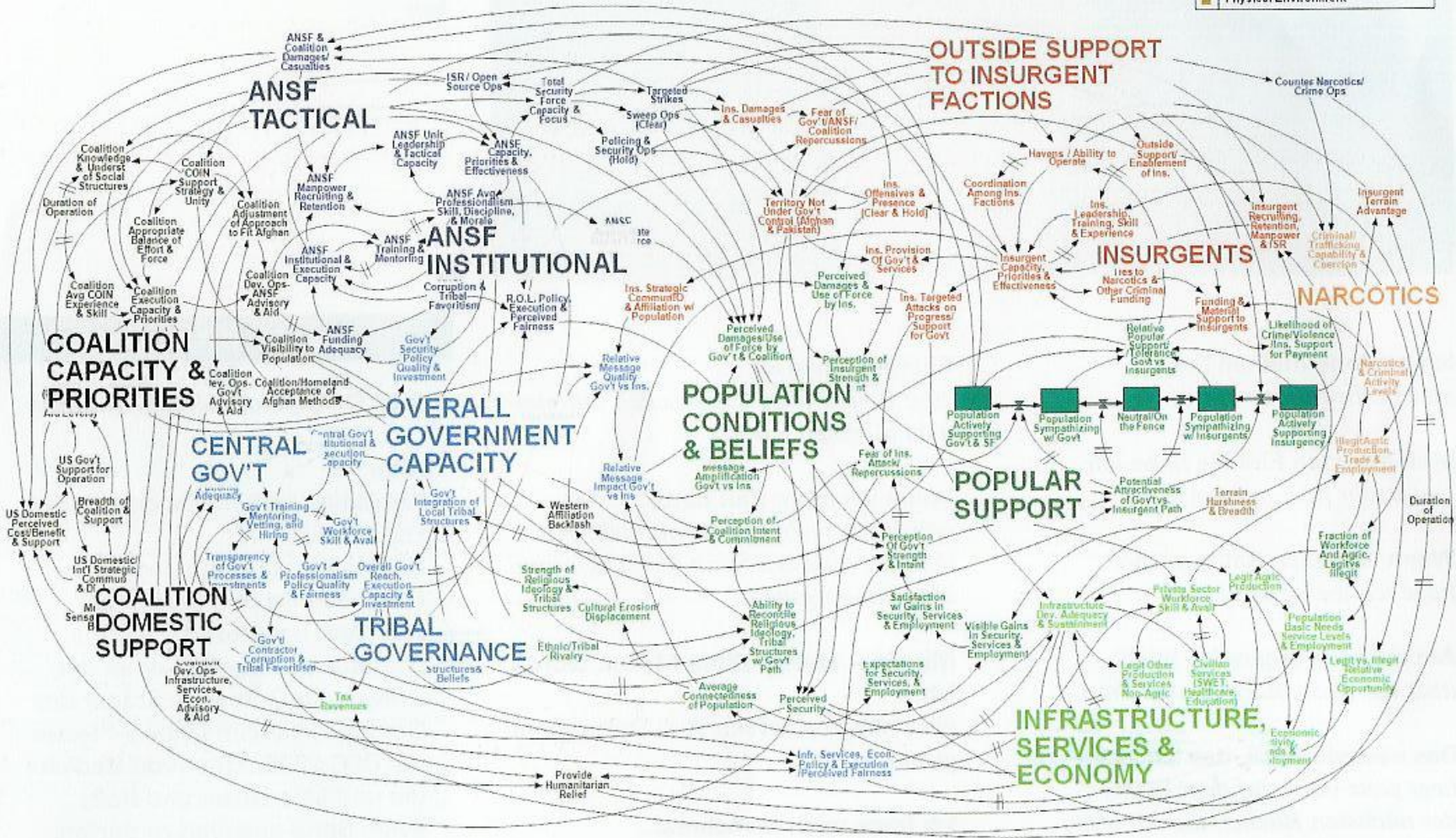
- ▶ Wir leiden kollektiv an einer kulturellen Verzerrung in Richtung sprachlich-analytische Verarbeitung (linkshemisphärisch)
 - ▶ Kulturelle Überbetonung des sprachlich-analytischen
- ▶ Schizophrenie als Überaktivität dieses Systems
 - ▶ Verdrängung der stärker intuitiv-netzwerkartigen und mustererkennenden Funktion (rechtshemisphärisch)
 - ▶ Die Voraussetzung für Kreativität, Innovation, persönliche Sinnfindung ist



Afghanistan Stability / COIN Dynamics

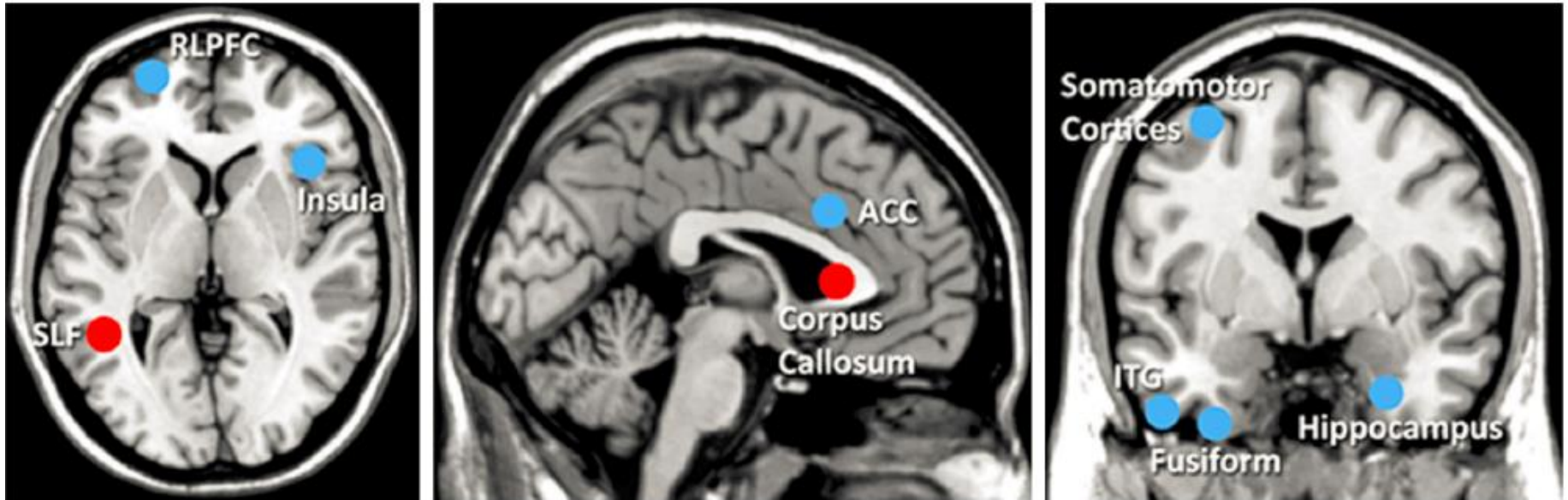


- Population/Popular Support
- Infrastructure, Economy, & Services
- Government
- Afghan Security Forces
- Insurgents
- Crime and Narcotics
- Coalition Forces & Actions
- Physical Environment



Meditation verändert Gehirnstrukturen

Fox et al. (2014) Neurosc Biobeh Rev 43:48



21 Studien, mittlere Effektgrösse, $d = 0.77$

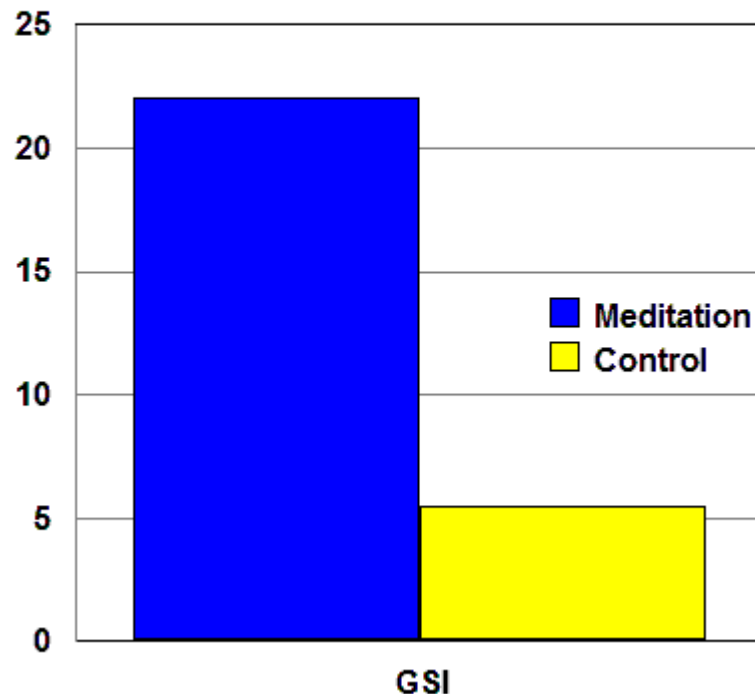
Blau: graue Substanz (Neuronen) – gemeinsame Veränderungen
longitudinale und Querschnittstudien

Rot: weisse Substanz (Verbindungen), gemeinsame Veränderungen

Achtsamkeit verbessert die Effizienz von Psychotherapeuten

Grepmeier et al (2007) Psychoth Psychsom 6:332

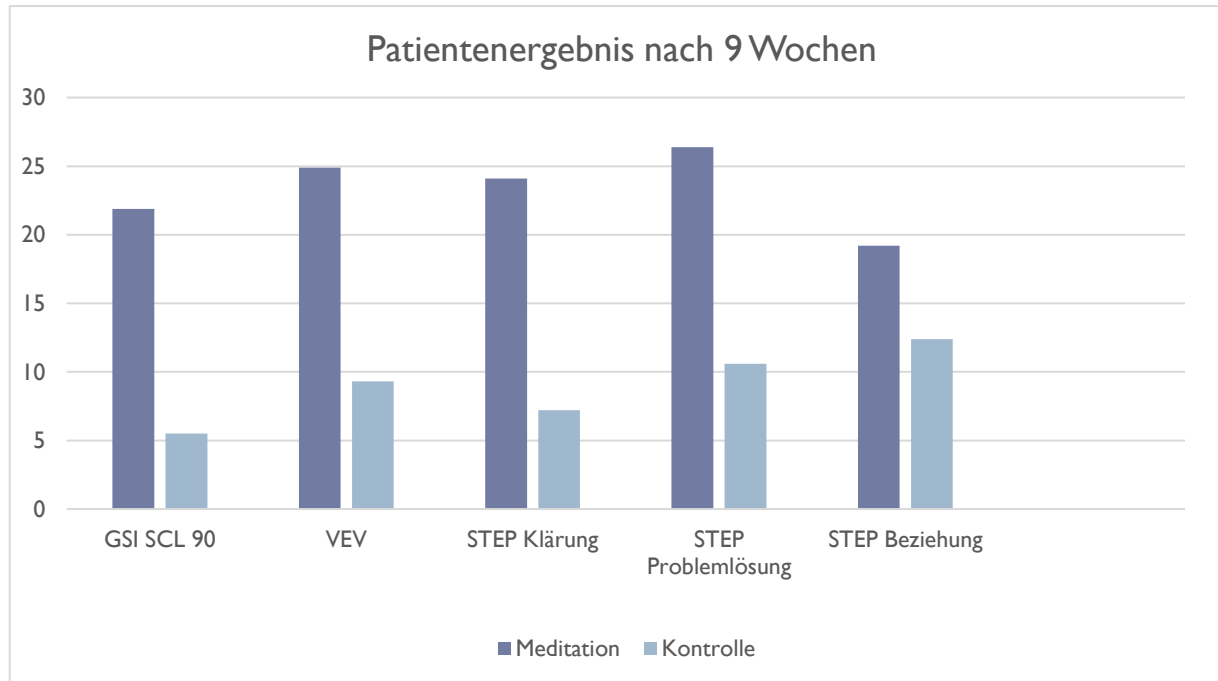
Change of GSI of patients from baseline to follow-u



- ▶ 18 Verhaltenstherapeuten in Ausbildung erhielten 1 Std. Meditationstraining durch einen Soto-Zen Meister
- ▶ Kontrollen nichts
- ▶ Behandlung der Patienten wie üblich (n = 61/63), Patienten waren verblindet
- ▶ Signifikante Verbesserungen in SCL 90 & VEV

Achtsamkeit verbessert die Effizienz von Psychotherapeuten – Forts.

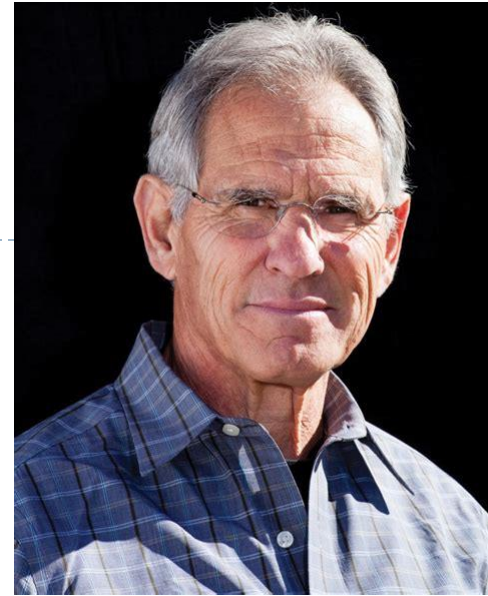
Grepmeier et al (2007) Psychoth Psychsom 6:332



Differenzwerte der Patienten (61/63) in verschiedenen Outcome-Massen (VEV zu Darstellungszwecken minus 100 Punkte)

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

- ▶ von Jon Kabat-Zinn vor 30 Jahren entwickelt
- ▶ Strukturiertes, säkulares, verhaltensmedizinisches Programm
 - ▶ 8 Wochen, 2 Std. pro Woche
 - ▶ Lehrinhalte (Stress, Psychoneuroimmunologie, etc.)
 - ▶ Gruppenaustausch
 - ▶ Erlernen und Praktizieren verschiedener Meditationstechniken
 - ▶ Hausaufgabe: 40 Minuten Meditation täglich, 6 Tage pro Woche
 - ▶ Ein Intensivtag



MBSR und verschiedene Entwicklungen

- ▶ Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) for depression relapse prevention (Williams & Teasdale)
- ▶ Acceptance and Commitment Therapy (ACT, Hayes)
- ▶ Mindfulness Based Coping with University Life (MBCUL, Lynch & Walach)
- ▶ Anwendungen für Essstörungen, Alkoholmissbrauch, etc.
- ▶ Anwendung in der Psychiatrie (kurze Einheiten, viel Austausch; Chadwick 2005)



Wirksamkeit von MBSR: Meta-Analyse

Grossman et al. (2004) J Psychosom Res 37:45

Effektgrösse: Etwa eine halbe Standardabweichung
10 Vergleichsstudien

	k	N	d	95% CI	p
<i>Psych. Gesundheit</i>					
alle Studien	10	771	0.54	0.39-0.68	0.0001
Patienten	5	236	0.56	0.29-0.83	0.0001
andere	5	535	0.53	0.36-0.70	0.0001
randomisiert	7	434	0.54	0.35-0.74	0.0001
nicht-randomisiert	3	337	0.54	0.32-0.76	0.0001
<i>Körperl. Gesundheit</i>					
alle Studien	5	203	0.53	0.23-0.81	0.0004



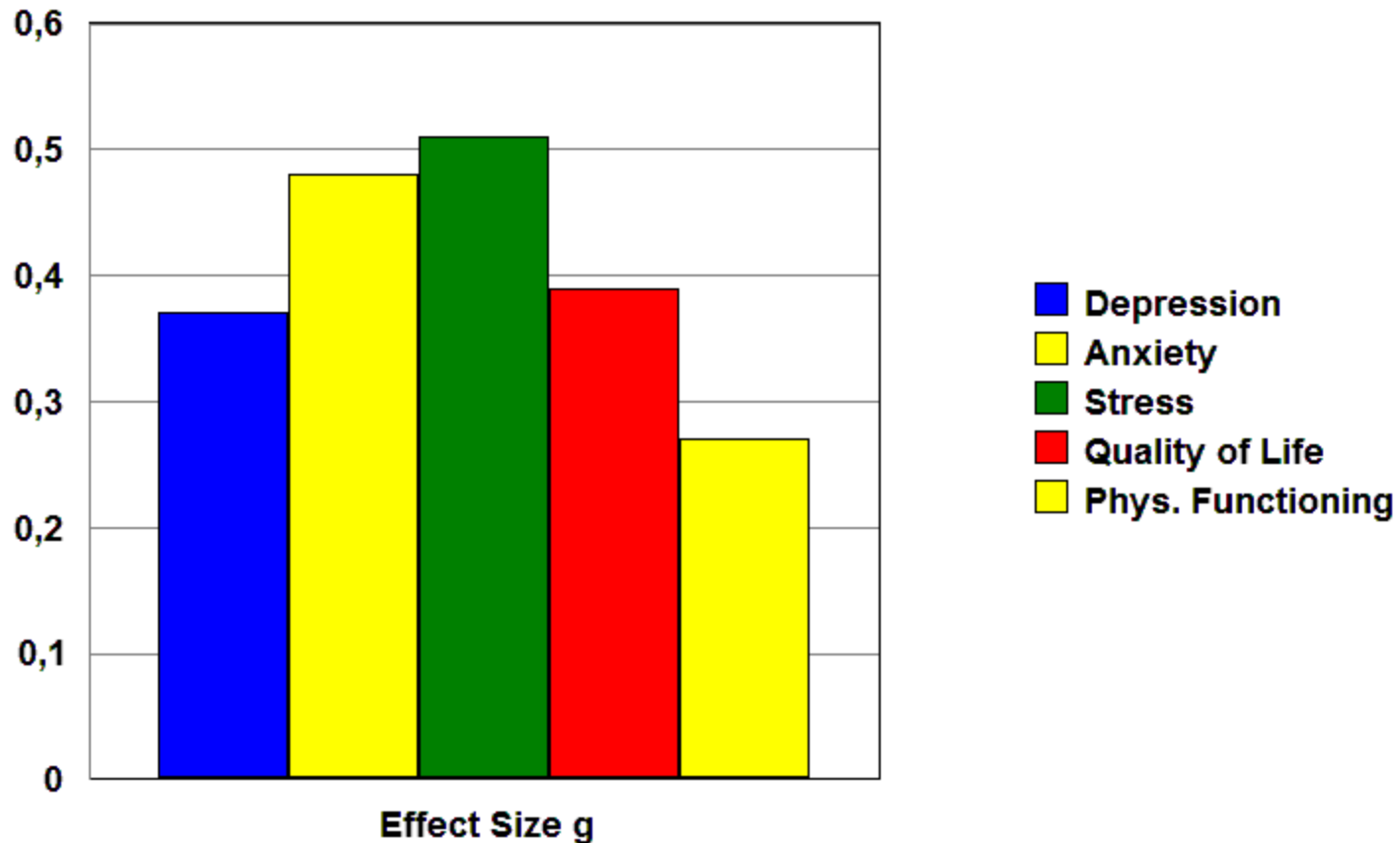
Andere Meta-Analysen zu achtsamkeitsbasierten Interventionen

Author	Target	N-studies	Effect Size
Kuyken (2016)	MBCT für Depressionsrückfallverhütung	9	HR = 0.69 (kein MBCT) HR = 0.77 (Antidepressiva)
Goyal (2014)	Stress, Depression, Angst	47	d = 0.38 anxiety d = 0.30 depression
Li (2017)	Achtsamkeitsintervention bei Substanzmissbrauch	42(37 RCTs)	d = 0.51 Opioide d = 0.40 Missbrauch d = 0.68 Verlangen OR = 1.78 Zigaretten ns
Powers (2009)	ACT	18	d = 0.42 gepoolt d = 0.68 warten d = 0.42 TAU d = 0.18 aktive Kontr.



Meta-Analyse von Meta-Analysen

Gotink et al (2015) PLoS One 10:4



23 von 128 Reviews eingeschlossen

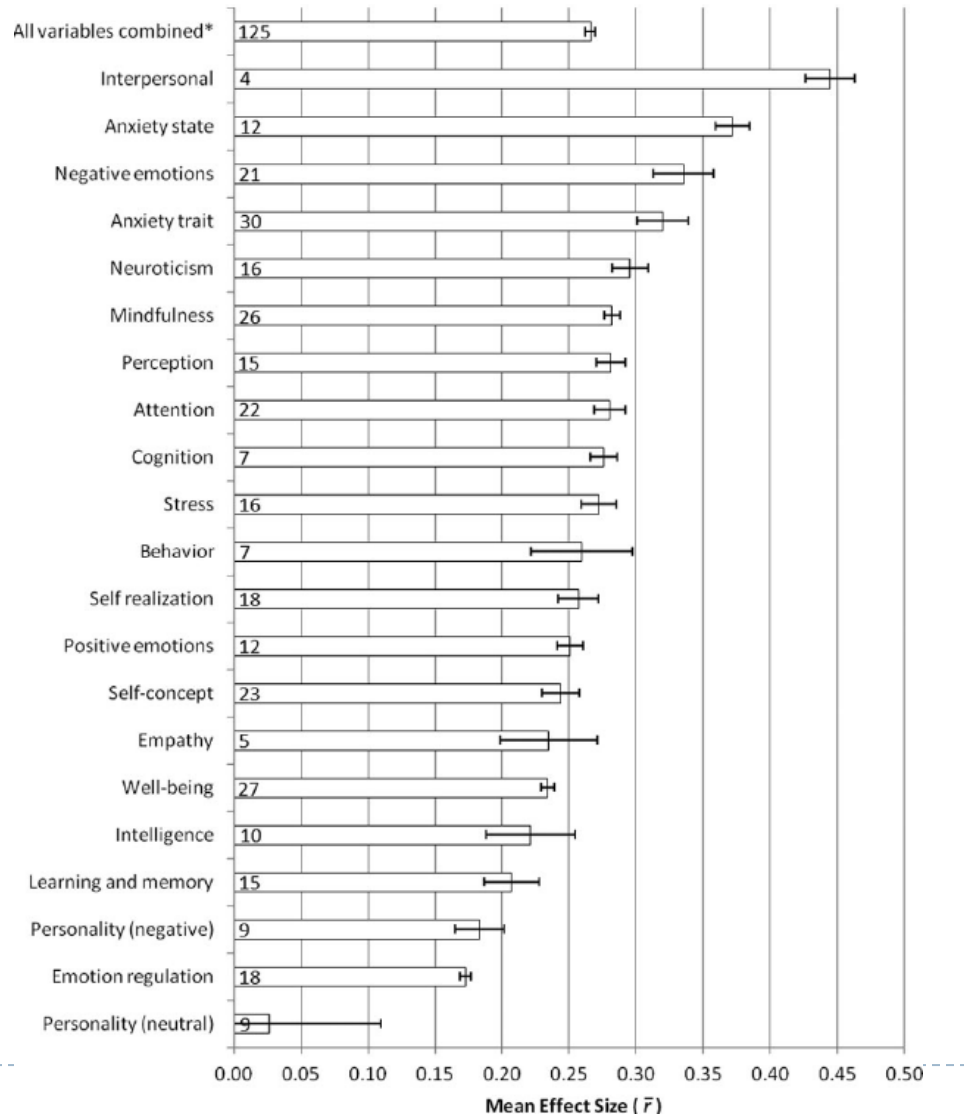
Meta-Analysen zu TM-Meditation

Author	Target	N- studies	Effect Size
Sedlmeier (2012)	Psychologische Effekte	163	$r = 0.28$ von Entspannung verschied.
Orme-Johnson (2014)	Angst	16	$d = 0.5$ aktive Kontrolle $d = 0.62$ TAU

Meta-Analyse: Effekt aller Meditationsformen auf Persönlichkeit

Sedlmeier et al (2012) Psych Bull 138: 1139

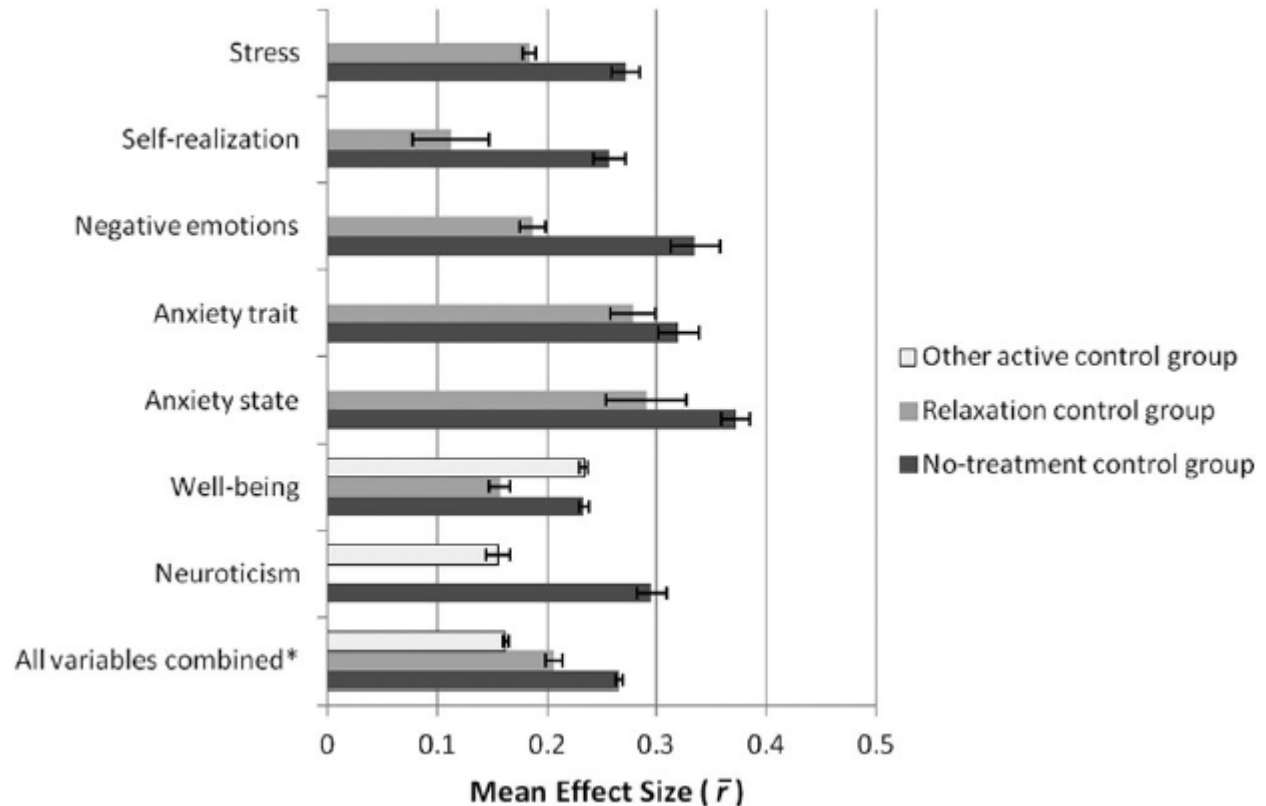
163 Studien zu allen Formen der Meditation und ihr Einfluss auf Merkmale der Persönlichkeit



Meta-Analyse: Effekt aller Meditationsformen auf Persönlichkeit - 2

Sedlmeier et al (2012) Psych Bull 138: 1139

Effektgrösse
vs. verschiedene
Arten der
Kontrolle



Zen-Therapie: DBT für Borderline-Patienten

- ▶ Dialectical Behavioral Therapy von Marsha Linehan
- ▶ Zen Prinzipien:
 - ▶ Sorgfältiges Achten auf den Moment
 - ▶ Präsenz
 - ▶ Feststellen der raschen emotionalen Wechsel und ihrer Auslöser
 - ▶ Distanz und Beobachtung



DBT bei Borderline vs. Standard Therapie

(Linehan et al 2006 Arch Gen Psych 63:757)

101 Patienten

1 Jahr behandelt, 1 Jahr Nachbeobachtung

DBT vs. Beste Therapie in der Community

DBT weniger Selbstmordversuche
weniger Hospitalisation
weniger drop-outs
weniger med. Risiken

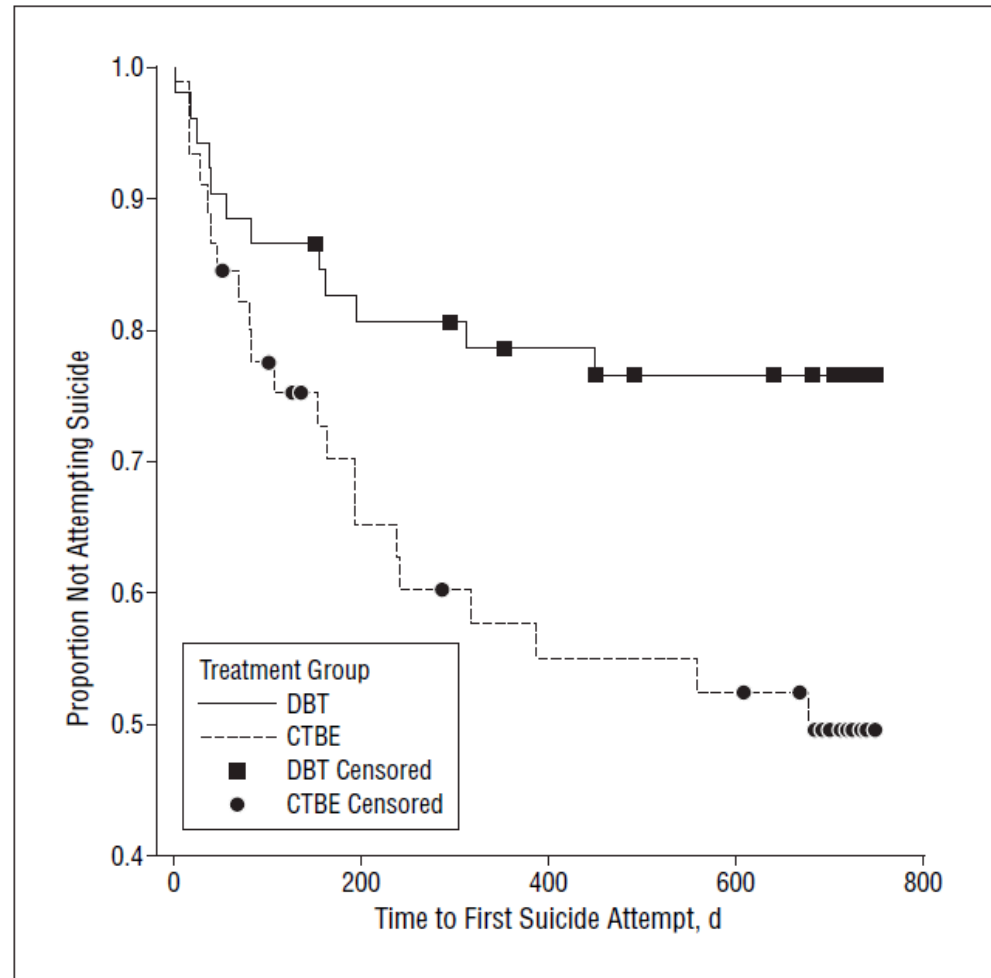


Figure 3. Survival analysis for time to first suicide attempt. The treatment period ended at 365 days, and the follow-up period ended at 730 days. CTBE indicates community treatment by experts; DBT, dialectical behavior therapy.

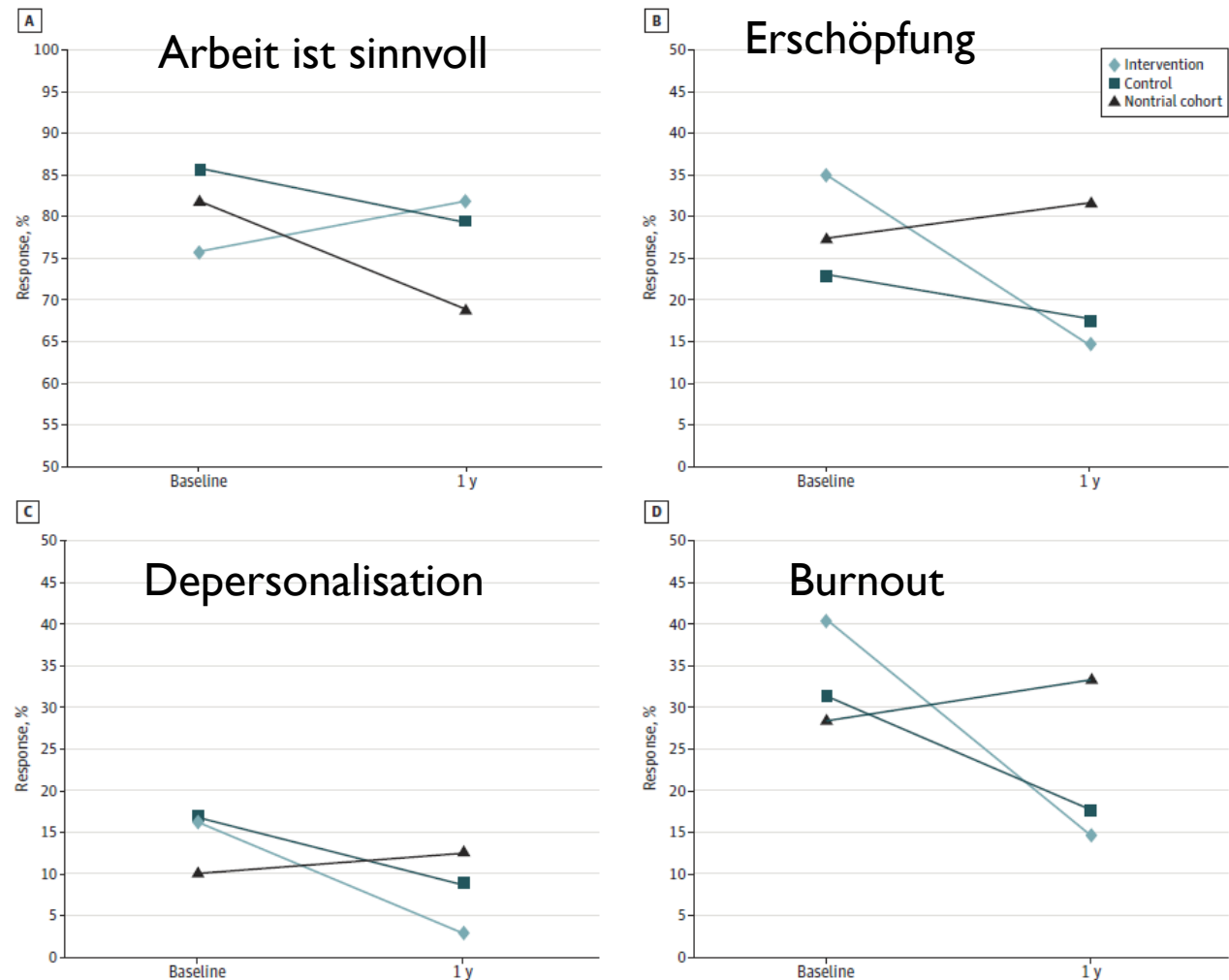
Achtsamkeitsintervention zur Verhinderung von Burnout bei Ärzten

West (2014) JAMA Int Med 174:527

Je 37 Ärzte erhielten eine Achtsamkeitsintervention oder bekamen frei; 350 Vergleichsärzte

aus dem Mayo-Klinik-System

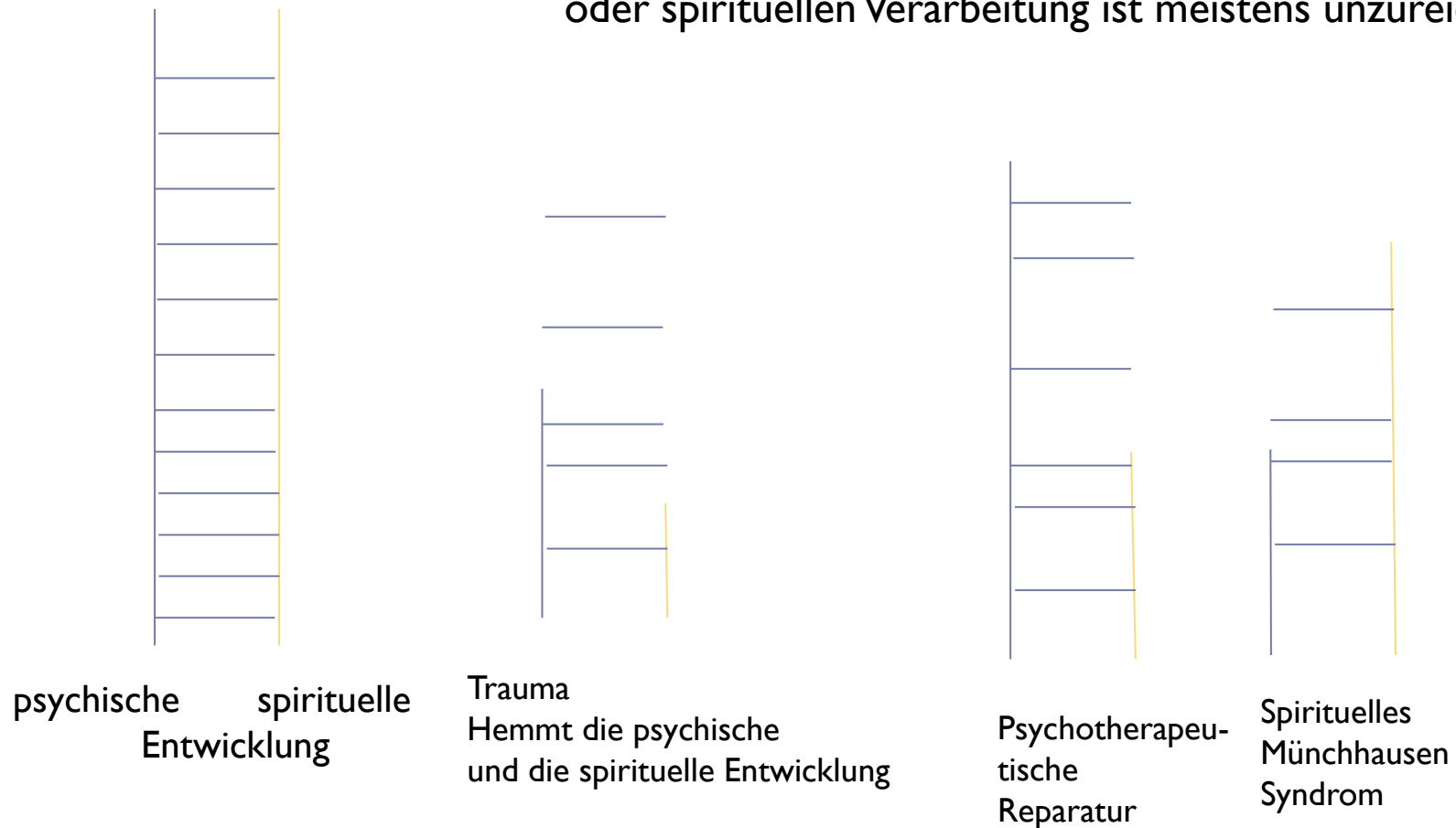
Figure 2. Changes From Baseline for Nontrial Cohort vs Randomized Arms of Trial



Proportion of participants who (A) strongly agreed that work is meaningful ($P = .04$) and rates of (B) high emotional exhaustion ($P = .007$), (C) high depersonalization ($P = .03$), and (D) overall burnout ($P = .002$).

Achtsamkeit, Spiritualität und Trauma

Der Versuch der ausschließlich psychotherapeutischen oder spirituellen Verarbeitung ist meistens unzureichend



Fallbeispiel

Walach (2021 S. 244f)



Multiple sexuelle Traumatisierung einer damals 25jährigen Patientin

Das Trauma bzw. die Übergriffe erfährt sie als „anhaftende“ Reste (Fratzen, Klauen, dämonenartige Gestalten)

Das Ernstnehmen der Traumatisierung (psychologisch) und der spirituellen Reste (spirituell) führte letztlich zur Befreiung und zur Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben und Schicksal



Zusammenfassung

- ▶ Achtsamkeitsbasierte Verfahren sind wirksam, aber nicht wirksamer als andere (Michalak & Heidenreich 2018)
- ▶ Achtsamkeit füllt ein Bedürfnis nach Transzendenzbezug in einer säkularen Zeit
- ▶ Balanciert kognitive Stile
- ▶ Achtsamkeit könnte für ein erfülltes persönliches Leben zentral sein
- ▶ Gute Wirksamkeit im klinischen Umfeld (Stress, Angst, Depression)
- ▶ Spiritualität als Basis für vertiefte Einsicht
- ▶ Ressource für alle helfenden Berufe



harald.walach@uni-wh.de

