

# ACHTSAMKEIT & RESILIENZ

## Vortrag & Gespräch

Dipl.-Psych. Heiko Rabenberg

Die Wiederentdeckung des Selbstverständlichen

Ein Weg zur Stärkung der psychischen  
Widerstandsfähigkeit



# Herzlich Willkommen

- Mögen Sie einen informativen und belebenden Nachmittag erleben.
- Mögen Sie in freundlicher Runde sein.
- Mögen Sie eine erbauliche Zeit erfahren und sich wohlfühlen.

(Wünsche im Sinne einer Mitgefühls- & Achtsamkeitspraxis)

# Moderne Zeiten

- Enorme Veränderungsgeschwindigkeit
- Arbeitsverdichtung
- Globalisierung
- Technolog. Erneuerungen (Digitale Welt)



- Informationsflut
- Arbeitsdruck
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Fehlende Lebensbalance

# Achtsames Innehalten

- Übung:

Seien Sie eingeladen, sich ein paar Minuten Ihrem inneren Erleben zuzuwenden.



# Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist die gezielte und wertfreie Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick.“

(Prof. Dr. med. Bohus & Dr. DP Wolf-Arehult)

**Dies ist einfach – aber nicht leicht!**

(Prof. Jon Kabat-Zinn)

# Unsere Themen

- Das Konzept der Resilienz?
- Was heißt es, resilient zu sein?
- Das Stehaufmännchen- oder Schilf-Prinzip
- Einführung in die 7 Faktoren der Resilienz
  
- Was macht Achtsamkeit so besonders?
- Aktuelle Forschungslage bei Achtsamkeit und Indikationsgebiete für eine Achtsamkeitspraxis

„Wenn man alles, was einem begegnet,  
als Möglichkeit zum inneren Wachstum ansieht,  
gewinnt man innere Stärke!

Milarepa, Tibetischer Meditationsmeister (1052 – 1135)

# Der Resilienzbegriff

- kurze Einführung -

- Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Stoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.





# Resilienz steht auch für die psychische Widerstandskraft

- Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümernissen und Krankheiten, immer wieder zu fangen und neu aufzurichten!



# Resilienz als Krisen-Kompetenz

- Resilienz umschreibt die Fähigkeit, Krisen und Veränderungsprozesse als Anlass für Weiterentwicklung und persönliches Wachstum zu nutzen.
- Krise als Chance zu begreifen.



# Pionierstudien über Resilienz

- US-amerikanische Forscherinnen Emmy Werner und Ruth Smith (1971): „Die Kinder der Insel Kauai“  
→ Fazit: **Resilienz ist erlernbar**



- Ann Masten bezeichnete Resilienz als „gewöhnliche Magie“.  
**Wir sind dynamische Systeme;  
wir können uns verändern.**

(Wikipedia: Resilienz)

# Mein resilienter Moment

- Frage:

Was war ein kleiner schöner, resilienter Moment in Ihren vergangenen Tagen im Job oder Privat, welcher Sie stark, glücklich oder zufrieden gemacht hat?

# Wesentliche Einflussfaktoren für Resilienz

- Umwelteinflüsse:
  - Unterstützung durch Familie, Gemeinschaft, Kolleg\*innen oder mind. eine bedeutsame Person
- Personale Faktoren:
  - Kognitive wie z.B. Intelligenz, Sinngebungsmodelle
  - Emotionale wie Fähigkeit, Emotionen und Handlungen zu kontrollieren
  - Selbstwirksamkeitserwartungen
  - Fähigkeit, Beziehungen aktiv zu gestalten
  - Mehr oder weniger aktive Einstellung zu Problemen

# ... wesentliche Einflussfaktoren

- Prozessfaktoren:
  - Wahrgenommene Perspektiven
  - Akzeptanz des Unveränderlichen
  - Konzentration aller Energien auf das als nächstes zu Bewältigende
  - dabei entwickelten Strategien

(nach Wikipedia: SW Resilienz)

**"Shit happens, things change,  
don't take it personally"**

Prof. Jon Kabat-Zinn



# 7 Resilienz-Faktoren, die stark machen

1. Akzeptanz und Realitätsbezug
2. Optimismus und Selbstwirksamkeit
3. Lösungsorientierung und Kreativität
4. Selbstregulation und Selbstfürsorge
5. Selbstverantwortung
6. Beziehungen, Netzwerke und Vorbilder
7. Zielorientierung und Zukunftsgestaltung

(u.a. nach Ella Gabriele Amann)

# Resilienz-Faktoren und Studien zur Achtsamkeitsforschung

- **Neurowissenschaftlichen Forschung:** (n. Weidenfeller)
  - nicht nur langjährige Achtsamkeitspraxis, sondern
  - bereits die Teilnahme an einem achtwöchigen Achtsamkeitskurs (MBSR) bewirkt:

**Veränderung der Gehirnaktivität & Gehirnstruktur.**

- Davidson et al. (2003): **Zunahme positiver Affektivität**
- Hölzel et al. (2011b): Strukturellen Veränderungen in den Hirnarealen, die für **Emotionsregulation, Perspektivenübernahme, positive Neubewertung, Lernen und Gedächtnisprozesse** sowie die Verarbeitung **selbstbezogener Informationen** von Bedeutung sind.

# Resilienz förderliche Aspekte

- Neuroplastizität des Gehirns:
  - Gehirnareale sind durch Training in ihrem Aktivitätsniveau und auch hinsichtlich der Dichte des grauen Nervengewebes bedeutsam beeinflussbar:
    - Anpassungsfähigkeit
    - Lebenslanges Lernen

# Resilienzprogramm in England

- **Seit einigen Jahren gibt es in Großbritannien ein wissenschaftlich basiertes Programm, das Menschen helfen soll, ihr psychisches Wohlbefinden zu steigern:**

Konkret geht es um fünf Empfehlungen:

- 1. „Suche Gemeinschaft“**
- 2. „Bewege dich“**
- 3. „Sei neugierig und achtsam“**
- 4. „Höre nie auf zu lernen“**
- 5. „Tu´ etwas für andere“**

© GEO WISSEN – Den Menschen verstehen

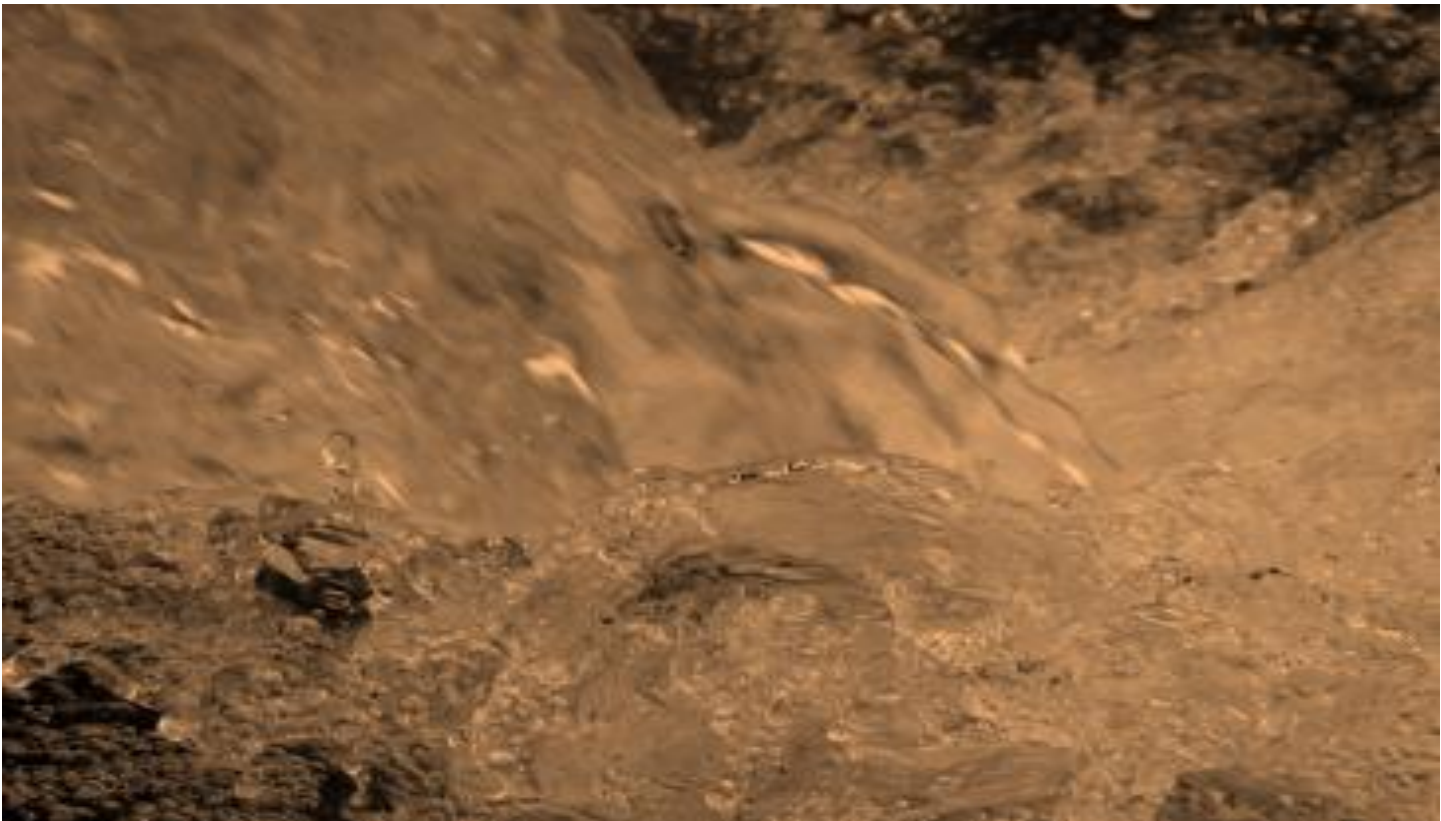
# Resilient sein - Das Prinzip des Bambus

- Präsent sein, in Kontakt und durch ein stützendes Netzwerk gut verwurzelt.
- Den eigenen Standpunkt kennen, dabei flexibel und beweglich zugleich sein.
- Mit dem Wind gehen, nicht gegen ihn.  
Nach dem Sturm sich selbst wieder aufrichten.



Ella G. Amann

*Das Wasser glitzert im Abendlicht,  
sanft und warm rinnt es ...*



ES GEHT NICHT DARUM  
DEM LEBEN MEHR TAGE ZU GEBEN,  
SONDERN DEN TAGEN  
**MEHR LEBEN.**

C. Saunders

# Wie kann Achtsamkeit trainiert werden?

## Vier Elemente der Achtsamkeit:

Lenkung der Aufmerksamkeit

Innere/r Beobachter\*in

Gegenwärtigkeit

Akzeptanz

Weiss, Harrer & Dietz



„Öffne Deine Augen und schau sorgfältig.  
Tausend Bergketten trennen den,  
der nachdenkt von dem,  
der wirklich gegenwärtig ist.“

Tran Thai Tong (1218-1277)

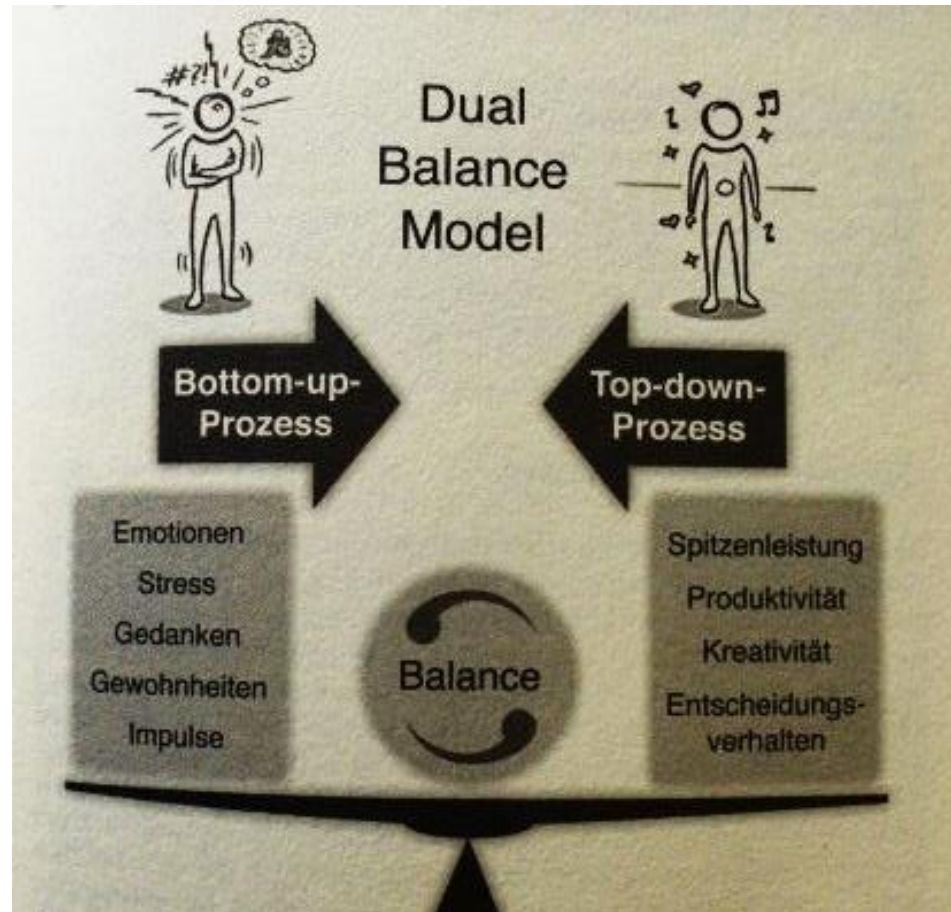


<https://encrypted-tbn2.gstatic.com>

„Der Körper hat eine eigene Art des Wissens,  
das wenig mit Logik zu tun hat und  
viel mit Wahrheit,  
wenig mit Kontrolle und  
viel mit Akzeptanz.“

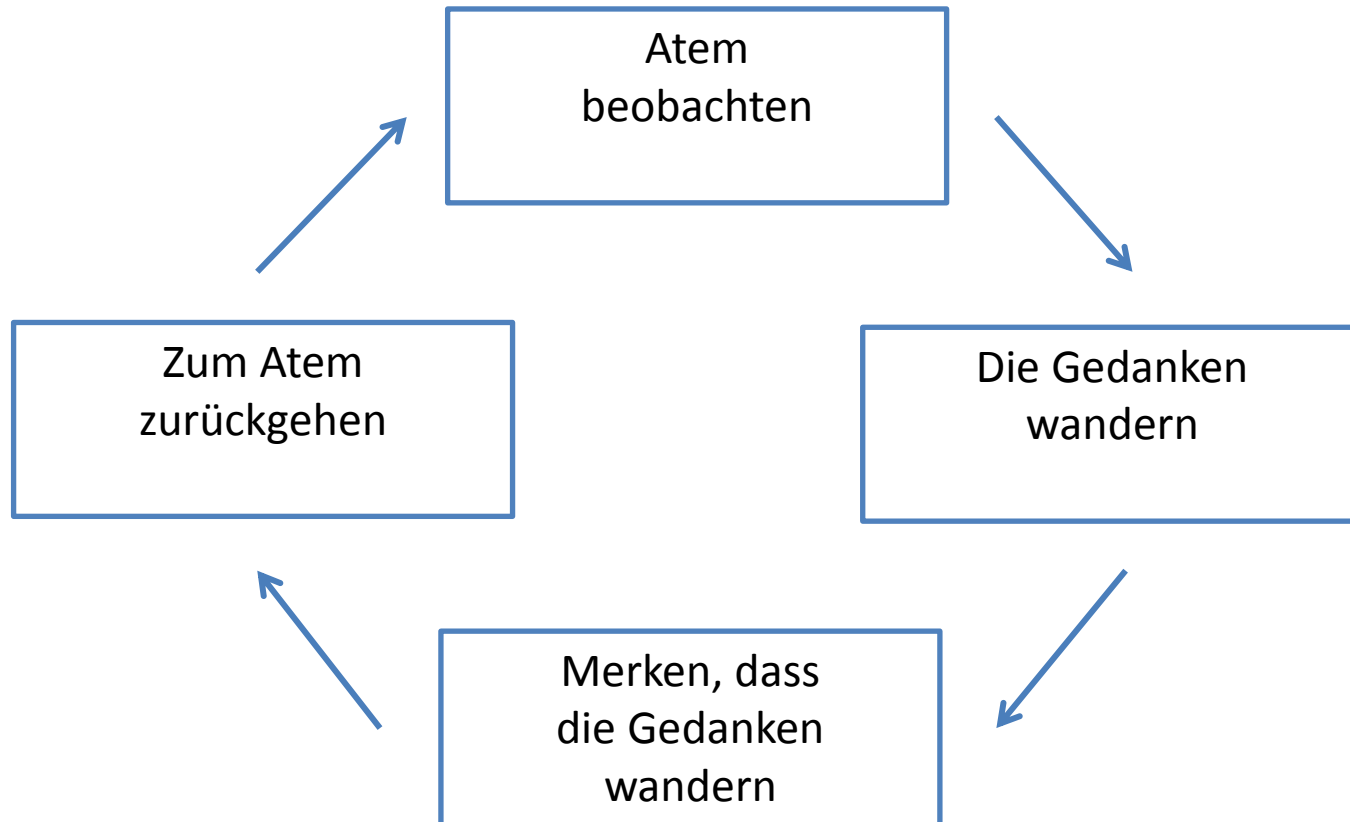
Marilyn Sewell

# Lenkung unseres Verhaltens



Heatherton & Wagner (2011) in Notebaert & C.

# Der Prozess der Mindfulness



Notebaert & Creutzfeldt

# Aktueller Forschungsstand zu MBSR

(mindfulness-based stress reduction)

Die vorhandenen **Meta-Analysen & Reviews** belegen allesamt die Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings im Hinblick auf:

- **Stressreduktion** (z.B. Cortisolspiegels sinkt)
- einen **positiven Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit** und
- das **subjektive Wohlbefinden**, in Verbindung mit einer
- **Zunahme positiver Affektivität** und einer
- **Steigerung der Lebensqualität** (u.a. Schlafqualität)
  
- Insgesamt zeigten sich für den MBSR-Achtsamkeits-Ansatz **mittlere bis große Effektstärken**

Sabine Weidenfeller, 2014

# Aktueller Forschungsstand zu MBSR

(mindfulness-based stress reduction)

- präventive Wirkung
- effektive Ergänzung der psychotherap. Behandlung
- effektive Unterstützung der klinischen Behandlung:
  - **chronisch körperliche Erkrankungen**
  - **chronische Schmerzen aufgrund von Arthritis, Fibromyalgie und Migräne**
  - Patienten mit **Somatisierungsstörungen**
  - **Depressionen und/oder Angsterkrankungen**
  - **Krebserkrankungen**

Sabine Weidenfeller, 2014

# MBSR- ACHTSAMKEITSTRAINING

- **MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit .**  
Prof. Kabat-Zinn: mindfulness-based stress reduction
- Weltanschaulich neutrales Antistress-Training, welches in 1970er Jahren an einer Uni-Klinik in USA entwickelt wurde. Das Trainingsprogramm für den Geist beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung.
- **8 Trainingseinheiten (2,5 Stunden) plus Achtsamkeitstag und Reflexionseinheit (90 Min.)**
- Es verlangt die Bereitschaft **täglich 45 Minuten** Achtsamkeit zu praktizieren.
- Von Krankenkassen als Präventionsleistung anrechenbar.

# Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz

(TAA) nach Löhmer & Standhardt

## 10 Trainingseinheiten (45 Min.) plus Reflexionseinheit

- Sieben kurze alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen: achtsame Entspannung und Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen etc.
- Impulse zur Selbstklärung und eigenen Standortbestimmung.
- Es verlangt die Bereitschaft **täglich mindestens 15 Minuten** Achtsamkeit zu praktizieren.



# Weitere achtsamkeitsbasierte Verfahren

- **Mindfulness-based cognitive therapie (MBCT)**  
(Depression)
- **Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)**  
(Borderline) nach Prof. Marsha M. Linehan
- **Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)**

# Achtsamkeit im Alltag

## Sehen, was Sie sonst nicht sehen:

- Bewusst den Weg zur Arbeit wahrnehmen
- Einmal im Monat einen anderen Weg gehen oder ein anderes Verkehrsmittel nutzen.
- Im Park barfuß über das Gras gehen.
- Die ersten 3 Minuten Mittagessen bewusst schmecken
- „Routinen“ bewusst erleben: Zähne putzen, Mülleimer rausbringen, abwaschen, ungeliebte Tätigkeiten tun.
- „Kostbare Momente“ oder Rituale schaffen, z.B. einmal die Woche ins Café gehen.
- Täglich einfach mal 15 Minuten „Nichts tun!“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**Dipl.-Psych. Heiko Rabenberg**

*MBSR- / MBCT- / TAA-Achtsamkeitslehrer*

[wegzehrung.com](http://wegzehrung.com)

[achtsamkeit-mbsr-leipzig.de](http://achtsamkeit-mbsr-leipzig.de)

# Literatur

- Christina Berndt (2014<sup>10</sup>). Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft.
- Prof. Jon Kabat-Zinn (2011). Gesund durch Meditation.
- Prof. Jon Kabat-Zinn (2010). Im Alltag Ruhe finden.
- Dr. Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt (2012). Timeout statt Burnout (TAA-Training)
- Karolien Notebaert & Peter Creutzfeldt (2016<sup>2</sup>). Wie das Gehirn Spitzenleistungen bringt.
- Britta Hölzel, et. al. (2011). How mindfulness meditation work.
- Ella Gabriele Amann (2015<sup>2</sup>). Resilienz.
- © GEO WISSEN – Den Menschen verstehen / Zuversicht.
- Webseite: Wikipedia.de: Stichwort: Resilienz.
- Klinik Heiligenfeld. Folie zur Resilienz.
- Halko Weiss, Michael E. Harrer & Thomas Dietz (2010). Das Achtsamkeitsbuch.
- Sabine Weidenfeller (2014). Wissenschaftlicher Nachweis der Methode *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* - MBSR (Zusammenstellung).
- Bild (2). Stress und Hektik in [www.wolfgang-kuehn.com](http://www.wolfgang-kuehn.com)
- Schlussbild. Bunte.de Redaktion (02. Dez 2013 um 16:02) Slow tourism.

A : way ?

