Achtsamkeit

Mode oder Methode ?

Prof. Dr. Götz Mundle
Oberbergkliniken
www.oberbergkliniken.de

Mit TV-Programm



Der Einkaufsführer
für gute Lebensmittel

Albtraum-Job Lokführer
Wie Selbstmörder auch ihr Leben zerstören

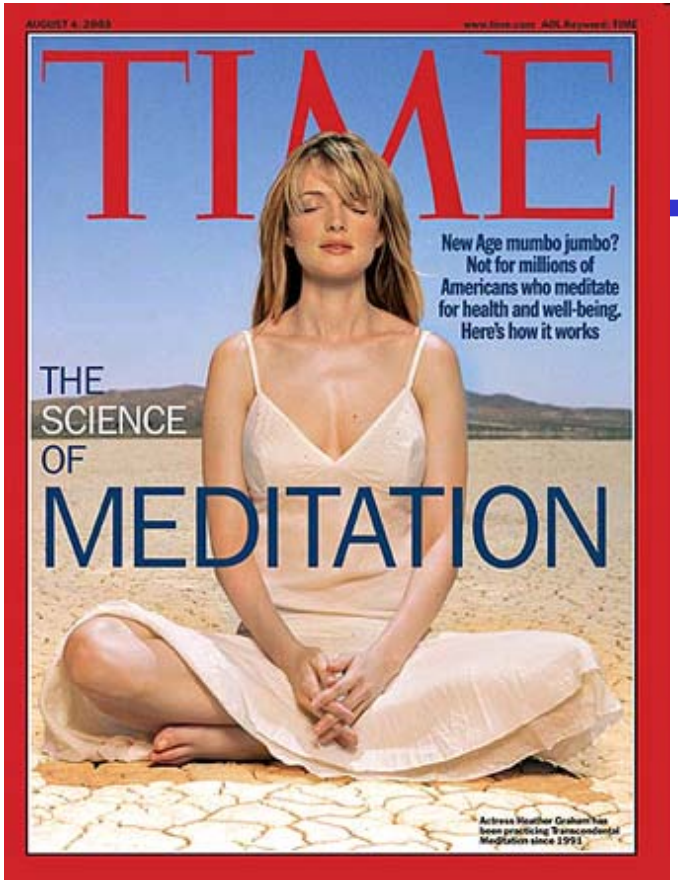
Risiko Prostata
Der Krebs des Mannes

Selig ohne Gott

Die neue Sehnsucht nach
Spiritualität und Wellness-Religionen

»Meditation ist Fitness für die Seele«

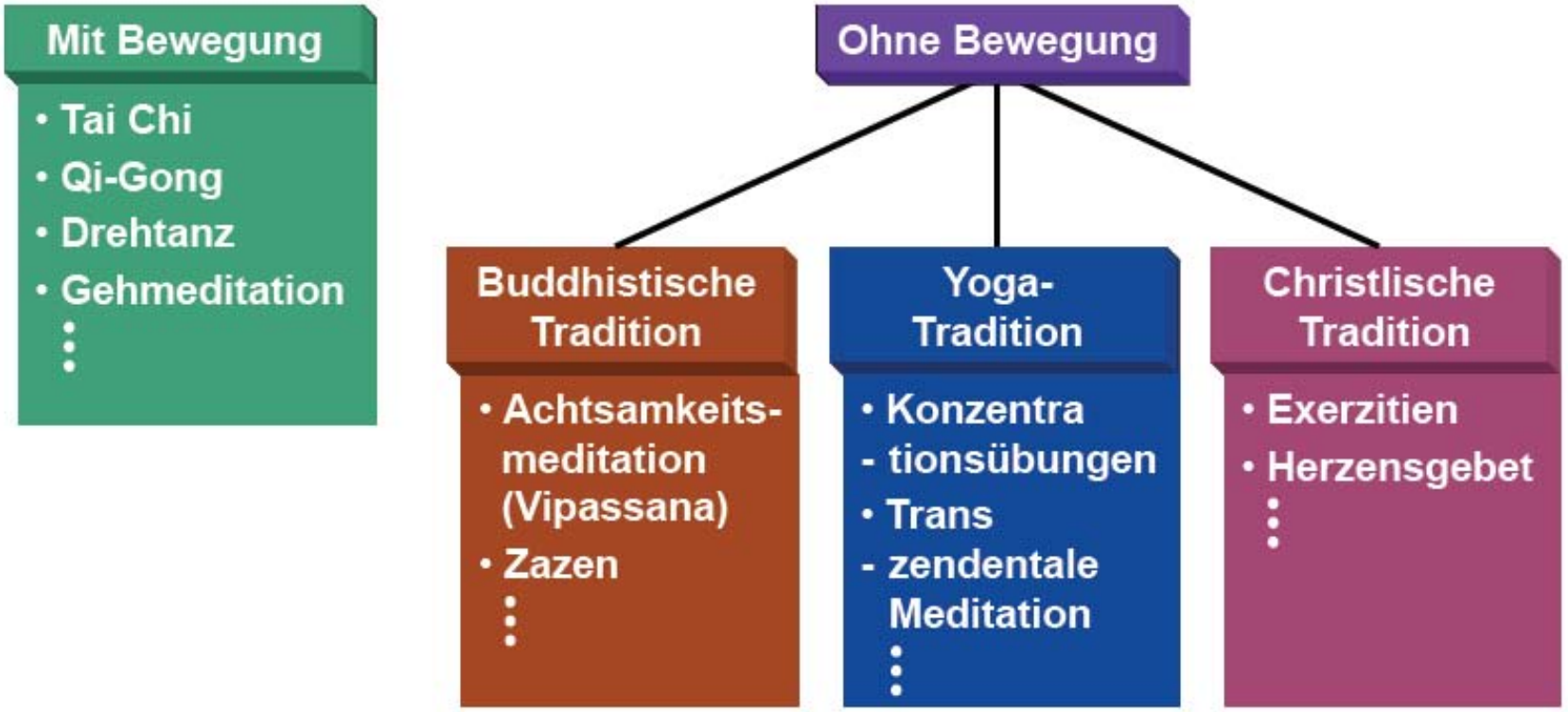




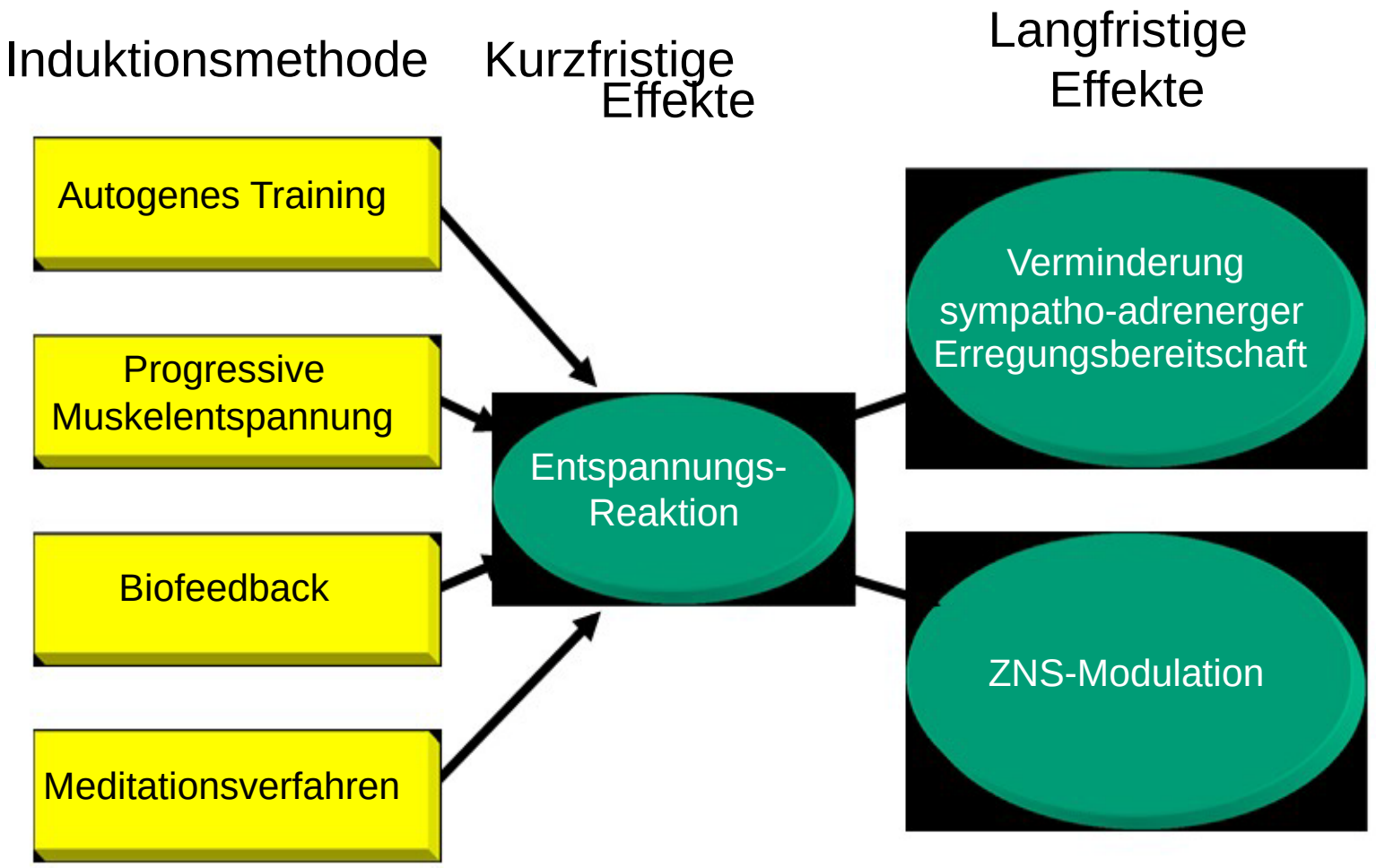
MEDITATION & WISSENSCHAFT 2010

Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung

Meditationsverfahren



Entspannungsverfahren



Tiefe der Meditationserfahrung
(nach Piron, 2003)

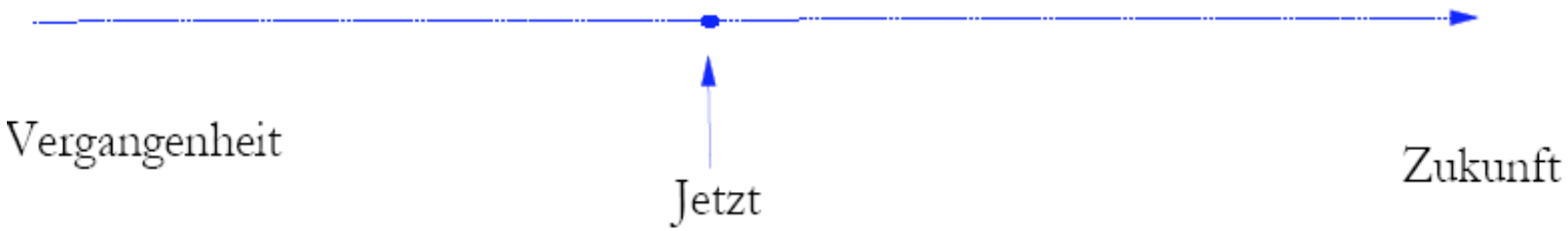
Tiefenbereich		Beispiele
1	Hindernisse	• Unruhe • Langeweile
2	Entspannung	• Ruhe • Wohlbefinden
3	Konzentration	• Achtsamkeit • Gleichmut
4	Essentielle Qualitäten	• Klarheit • Verbundenheit
5	Nicht-Dualität	• Ich-Auflösung • Transzendenz von Subjekt und Objekt

Achtsamkeit

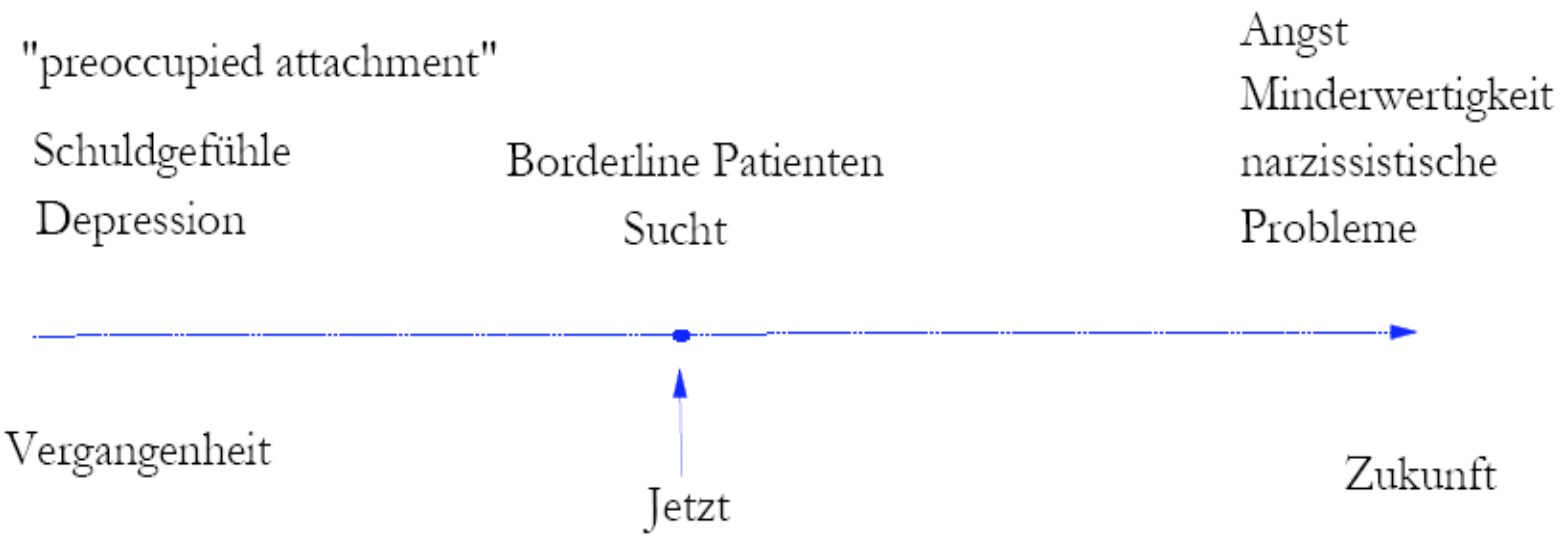


Der natürliche Zustand unseres Geistes

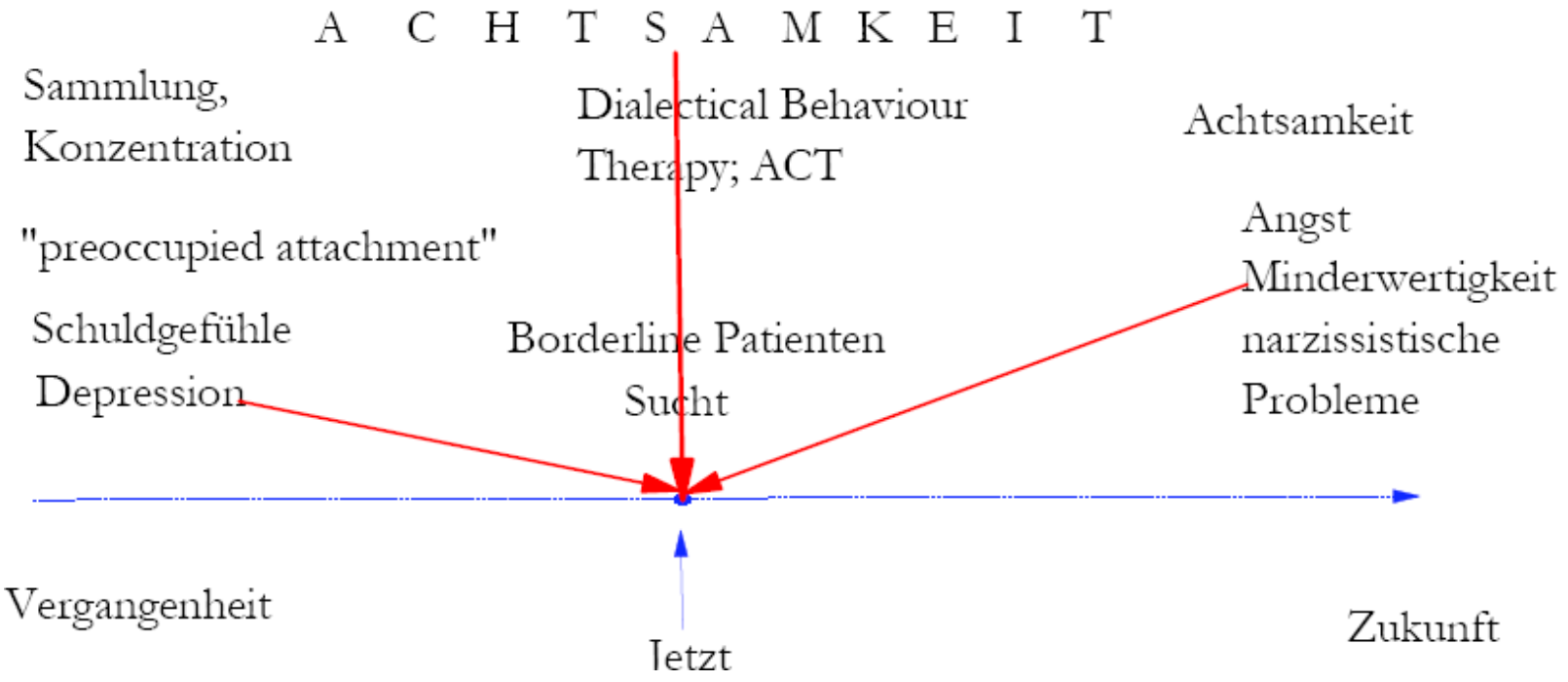
Psychische Probleme und Zeit



Psychische Probleme und Zeit



Psychische Probleme und Achtsamkeit



Achtsamkeit

als Erweiterung evidenzbasierter Suchttherapie

- Achtsamkeit bisher
  - Meditation innerhalb eines religiösen Rahmens
    - Yoga, Zen-Meditation, Tai Chi
    - Hinduismus, Buddhismus, Zen
    - Christentum (Kontemplation, Herzensgebet)
- Neuer Entwicklungsschritt für die Psychotherapie
  - Meditation innerhalb der evidenzbasierten Medizin
    - Entfaltung der Persönlichkeit durch achtsame Innenschau und Bewusst-Werdung innerer – nicht äußerer - Wertesysteme
    - Aktivierung der individuellen Potenziale und Selbstheilungskräfte
    - Weg zur inneren Lebendigkeit – Zurück ins Leben

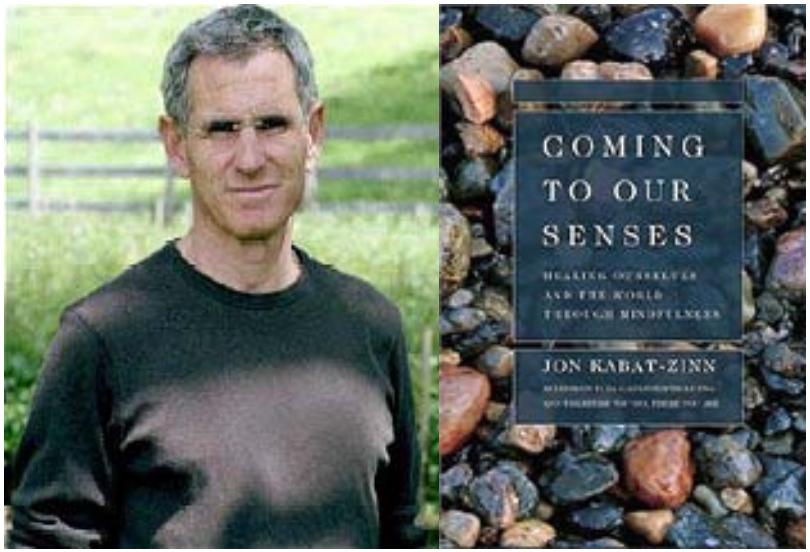




Massen-Yogaveranstaltung in New York: *Warum ist Entspannung etwas Asiatisches geworden?*

Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR)

founded by Jon Kabat-Zinn,



Medical Department at the University of Massachusetts

Praktische Umsetzung MBSR

- 8 Wochen Programm
  - Formelle Übungen
    - Bodyscan (Vipassana), Yoga, Zen-Meditation
    - Schweigetag
  - Informelle Übungen
    - Achtsamer Alltag
      - Zähneputzen, Abwasch, Arbeitsalltag,
      - In schwierigen Situationen: Stress bei der Arbeit, mit Patienten……..
  - Indikationsspezifische Psychoedukation
    - Schmerz, Depression, Abhängigkeit……
- Entscheidend: Regelmäßige Übungspraxis

Die Bedeutung achtsamkeitsbasierter Interventionen in der medizinischen und psychotherapeutischen Versorgung: Review Ernst, Esch & Esch 2009

Tab. 3. Randomisierte Studien

Studie	Population/Diagnose	Intervention	Kontrollgruppe	N_G	N_I	N_K	Wesentl. Ergebnisse
[21]	HIV-1	MBSR	Seminar Stressreduktion	48	33	15	CD4-Lymphozyten ↓
[15]	rheumatoide Arthritis	MMER	CBT/Schulung	144	48	52/44	Coping ↑
[10]	Angestellte	low-dose MBSR	Warteliste	48	24	24	Stress ↓ ; Schlaf ↑
[24]	bipolare Störungen	MBCT	Warteliste	68	33	35	Angst/Depressionen ↓
[25]	Schwangere Frauen	MMI	Warteliste	34	15	19	Angst/neg. Affekt ↓
[9]	chron. Lumboischialgie	MBSR	Warteliste	37	19	18	körperliche Funktion ↑
[14]	rheumatoide Arthritis	MBSR	Warteliste	63	31	32	psychische Belastung ↓
[33]	Diabetes mellitus II	ACT	Schulungsgruppe	81	43	38	Coping/Akzeptanz ↑
[28]	Universitätsstudenten	Achtsamkeitsübungen	Visualisierung	42	21	21	Schmerztoleranz ↑
[29]	Universitätsstudenten	Achtsamkeitsmeditation	Entspannung	83			Grübeln/Stress ↓
[12]	Fibromyalgie	MBSR	Warteliste	91	51	40	depressive Symptome ↓
[19]	Krebspatientinnen	MBAT	Warteliste	111	56	55	Stress ↓ ; LQ ↑
[8]	chron. Schmerzen	MBSR	Massage/Standard	30	20	10	positiver Affekt ↑
[22]	herzerkrankte Frauen	MBSR	passive Kontrollgruppe	18	9	9	Atemmuster ↑
[31]	Depressionen	MBCT	TAU	75	37	38	Rückfallrisiko ↓
[11]	Fibromyalgie	Achtsamkeit + Qi Gong	Schulungsgruppe	128	64	64	keine Überlegenheit I
[30]	gesunde Angestellte	MBSR	Warteliste	41	25	15	Hirnaktivität links/Ak ↑
[18]	Brustkrebspatientinnen	MBSR	Intervention freier Wahl	63	31	32	Schlafqualität ↑
[64]	gesunde Erwachsene	MBSR	Schulungsgruppe	103	59	44	psych./phys. Befinden ↑
[17]	Krebspatienten	MBSR	Warteliste	90	53	37	Stimmung ↑ ; Stress ↓
[23]	Depressionen	MBCT + TAU	TAU	132	63	69	Rückfallrisiko ↓
[41]	Depressionen	MBCT + TAU	TAU	41	21	20	Gedächnisfunktion ↑
[27]	Medizinstudenten	MBSR	Warteliste	78	37	41	Angst/psych. Belastung ↓
[16]	Psoriasis	Lichttherapie + MBSR	Lichttherapie	37	19	18	Hautbild ↑
[26]	gesunde Erwachsene	MBSR	passive Kontrollgruppe	28	14	14	psych. Befinden ↑

Metaanalyse MBSR

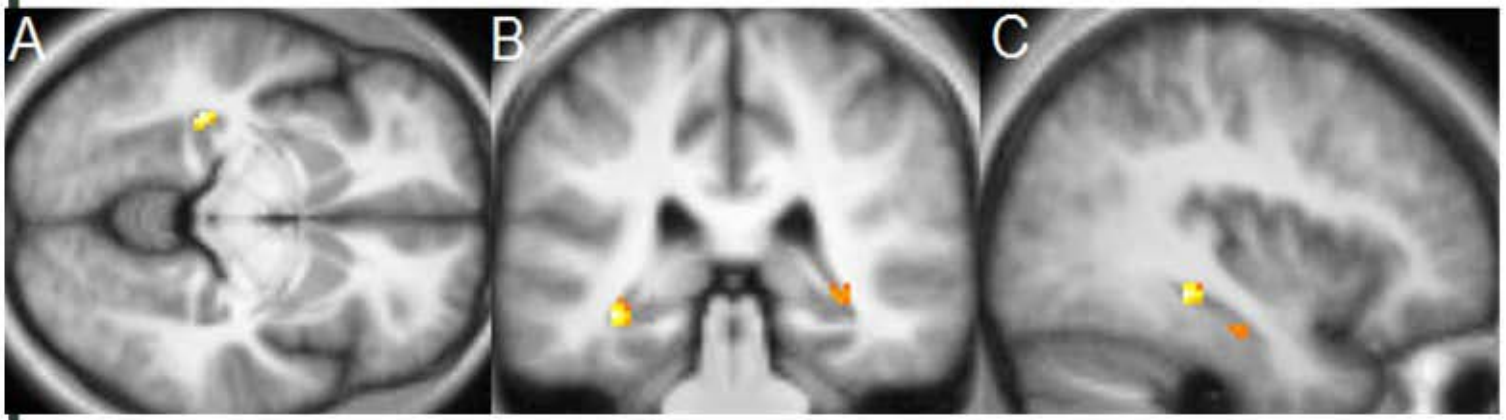
Grossmann 2004

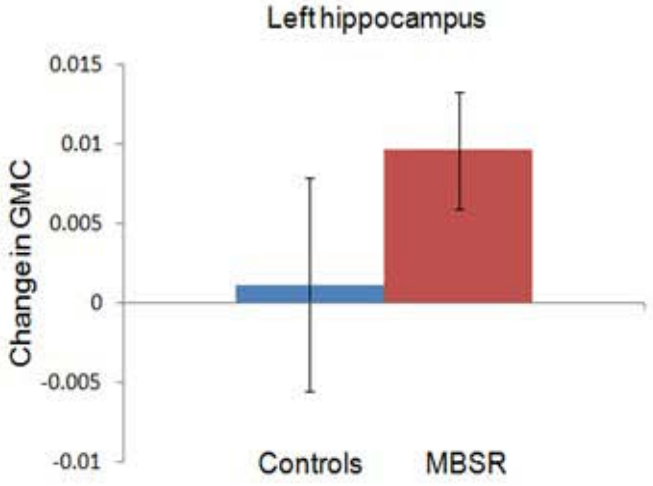
10 Vergleichsstudien

	k	N	**d**	95% CI	p
Psych. Gesundheit					
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
Körperl. Gesundheit					
alle Studien	5	203	**0.53**	0.23-0.81	0.0004

Zunahme an grauer Substanz

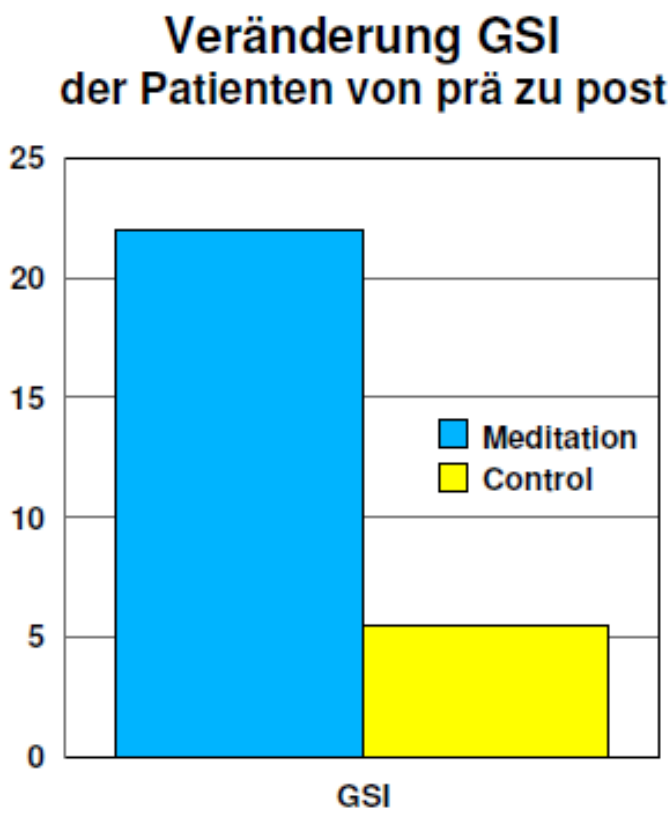
Linker Hippocampus





Signifikanter Unterschied
zwischen den Kursteilnehmern und der Kontrollgruppe
t (15) = 6.89, P = 0.014

Achtsamkeit verbessert die Effektivität von Therapeuten Grepmaier 2007



- 18 Therapeuten erhielten randomisiert täglich 0.5 Stunde Zen-Meditation oder nicht
- Behandlung der Patienten in beiden Gruppen gleich
- Signifikante Verbesserung im Therapieergebnis

Mindfulness-Based Relapse Prevention


QUIET PLEASE
MEDITATION
IN PROGRESS



Mindfulness-Based Relapse Prevention

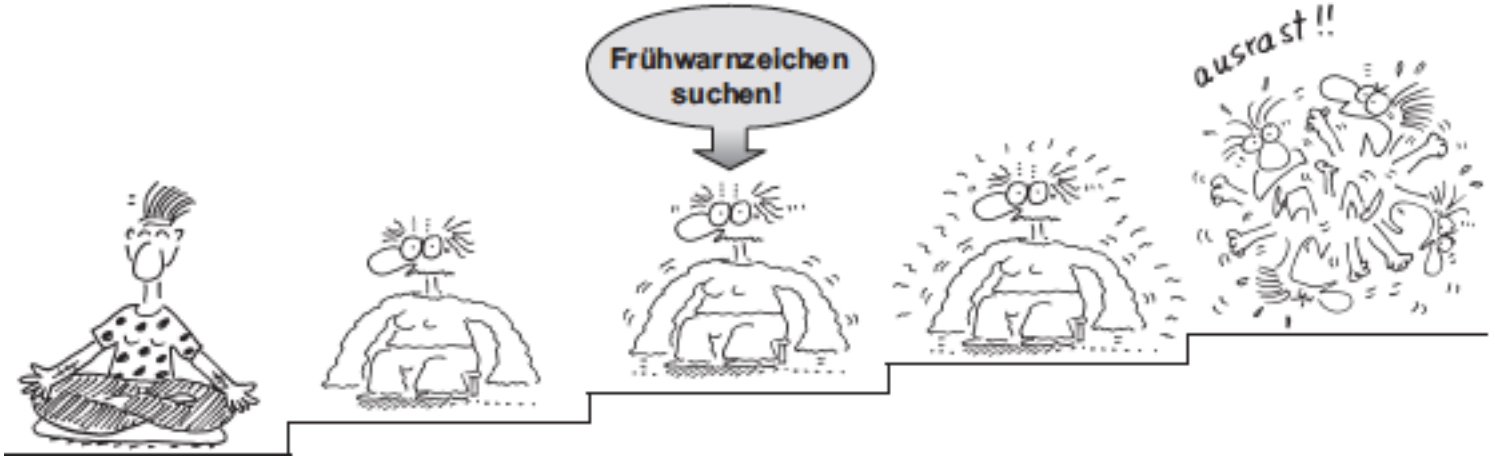
(Bowen, Chawla & Marlatt, 2008; Witkiewitz, Marlatt & Walker, 2005)

- Integrates mindfulness practices with Relapse Prevention
- Patterned after MBSR (Kabat-Zinn) and MBCT (Segal et al.)
  - 8 weekly 2 hour sessions; daily home practice
- Components of MBRP
  - Formal mindfulness practice
  - Informal practice
  - Coping strategies

Goals of MBRP

- Increase awareness of triggers, interrupting habitual reactive behaviors
- Shift from “automatic pilot” to mindful observation and response
- Increase tolerance of discomfort, thereby decreasing the need to alleviate with substance use (self-medication)
- Acceptance of present moment experiences vs. focusing on the next “fix”

FRÜHWARNZEICHEN



Viktor E. Frankl

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die Möglichkeit, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegt unser Wachstum und unsere Freiheit

Urge Surfing

- "Observe and accept" vs. "fight or control"

Allows clients to learn alternative (nonreactive) responses, and weaken the intensity of urges over time



"SOBER" Breathing Space

S - Stop: pause wherever you are

O - Observe: what is happening in your body & mind

B - Breath: bring focus to the breath as an "anchor" to help focus and stay present

E-Expand awarenesstoyourwholebody& surroundings

R - Respond mindfully vs. "automatically"

MBRP Session Themes

Session 1: Automatic Pilot and Relapse

Session 2: Awareness of Triggers and Craving

Session 3: Mindfulness in Daily Life

Present-Centered Awareness

Session 4: Mindfulness in High-Risk Situations

Session 5 : Balancing Acceptance and Action

Session 6: Thoughts as Just Thoughts

Mindfulness and Relapse

Session 7: Self-Care and Lifestyle Balance

Session 8 : Building Support Networks and Continuing Practice

Bigger Picture: Creating a Balanced Life

Results: Substance Use



Time x group interaction: *B*=-.32, *SE*=.14, *p*= .02

Time^2 x group interaction: *B*=.10, *SE*=.05, *p*= .04

All Omnibus tests: $p < .001$

Behandlungsangebote der Oberbergkliniken











Ebenen der Oberbergtherapie

- Rationale Krankheitsakzeptanz
  - Psychoedukation, Krankheitsverständnis,
  - Symptomorientiert
- Emotionale Krankheitsakzeptanz
  - Tägliche Einzel-Gruppentherapie,
  - Emotionales Profil, Emotionale Muster
  - Beziehungsorientiert
- „ansteckende“ Gesundheit
  - achtsamkeitsbasierte Verfahren
    - Meditation, Yoga, Zen, MBSR
  - Selbstheilungskräfte und Selbstwirksamkeit
  - Kultur des Bewusst-Seins

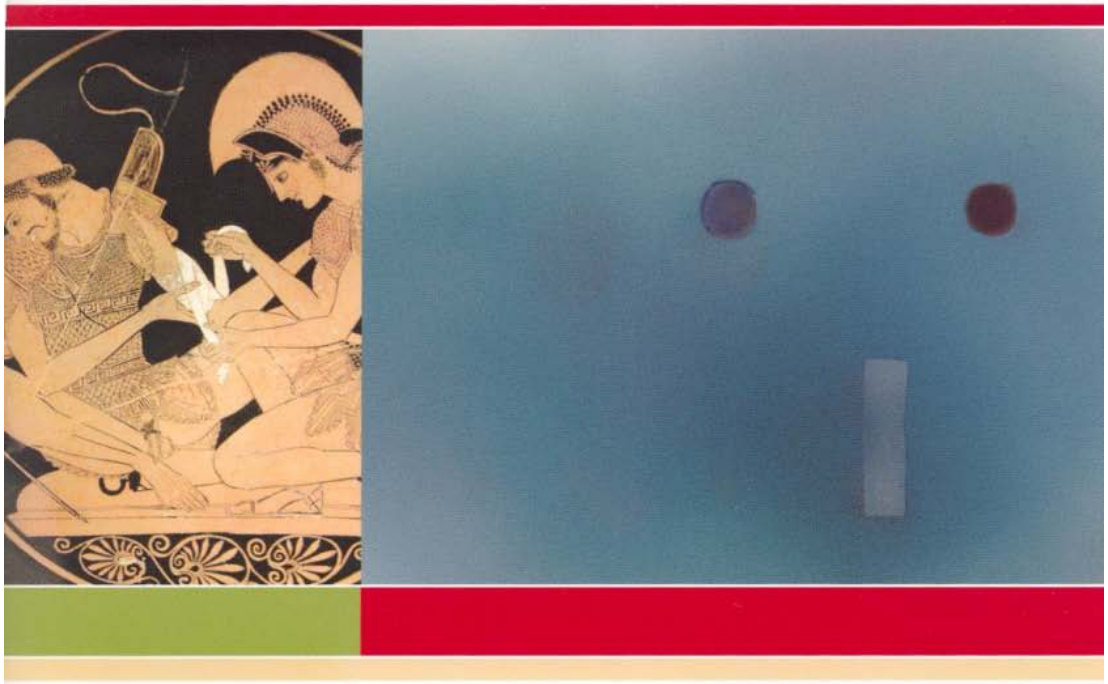
Salutogenese
Paradigmenwechsel in der Therapie

- *Salus* Gesundheit - *Genesis* Entstehung
- Potenzialorientiertes Modell
  - Erforschung und Gestaltung von Gesundheit
    - Aaron Antonovsky (1923-1994)
    - Gegenbegriff zur Pathogenese
    - Krankheitssymptome als Hinweise für Heilung
  - Gesundheit kontinuierlicher aktiver Lernprozess
    - Gesundheit ist die Fähigkeit, eigene Selbstheilungskräfte, Potenziale und endogene Belohnungssysteme entfalten zu können
  - Innere Verankerung und Führung
    - Wertewandel von der Außensicht zur individuellen Innenschau
    - Prinzip: Antwort von Innen
      - Innere Werte und Visionen, innere Stimme
  - Methode: Achtsamkeit oder Mindfulness

Achtsamkeit bei Oberberg

- Einführung spezifischer Angebote
  - Achtsamkeits-Indikationsgruppe und Einzeltherapie
  - Meditation: Bodyscan nach Kabat Zinn
  - Übung der Stille zu Beginn und am Ende der Gruppentherapie
  - als Ergänzung zu bestehender Suchttherapie
    - Einzel, Gruppe, Sucht, Gestaltung, Körpertherapie, (Myoreflextherapie), Autogenes Training…..
- Angebote für Mitarbeiter
  - Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen
  - Übungen der Stille zu Beginn der Teamsitzungen
- Wochenendangebote: Yoga, MBSR (Bodyscan)

Oberberg Akademie



Integrale Heilkunst

Achtsamkeit in der Praxis

Ein 18-monatiges postgraduales Weiterbildungscurriculum für
Ärzte, Psychologen, Therapeuten und medizinisches Personal

Oberberg Stiftung

Matthias Gottschaldt



Seelische Gesundheit im Gesundheitswesen

Die Deutsche Suchtstiftung wurde vor neun Jahren nach dem Tod von Matthias Gottschaldt zur Fortführung seiner geistigen Haltung gegründet, die die Behandlung von Sucht- und psychosomatischen Erkrankungen aus der Sackgasse der Krankheit in den Bewusstwerdungsprozess der Persönlichkeit herausführt.

Die vergangenen Jahre haben uns gelehrt, für einen Gesundungsprozess unsere Sichtweise auf die Schnittstelle der Transformation zu fokussieren. Voraussetzung für diesen Paradigmenwechsel ist ein Wertewandel von der reinen Außensicht zu einer individuellen Innenschau. Notwendig hierfür sind ein Innehalten, die Übung der Stille und eine achtsame Wahrnehmung unseres tieferen Wesens.

Uns ist es eine große Freude, gemeinsam mit Ihnen international anerkannte Referenten begrüßen und erleben zu dürfen, die uns teilhaben lassen an ihren individuellen Wegen auf der seelischen Gesundung in unterschiedlichen Berufsfeldern.

(die Veranstaltung ist mit 8 CME Punkten anerkannt)

Edda Gottschaldt

Götz Mundle

Grußworte

Dr. Edda Gottschaldt
Prof. Götz Mundle

10:00 – 12:30 Uhr

Die heilende Kraft
unseres tiefsten Wesens
Willigis Jäger
Benediktushof Holzkirchen

Spiritualität in der DBT
Prof. Marsha M. Linehan
USA

Werteorientiertes Handeln
in der Wirtschaft
Hans Jecklin
Schweiz

Diskussion mit Imbiss

13:00 – 16:30 Uhr

Die Übung der Stille
Willigis Jäger
Benediktushof Holzkirchen

Werteorientierte Gratifikationssysteme im Gesundheitswesen
Prof. Johannes Siegrist
Uni Düsseldorf

Postmoderne Suchttherapie - von der evidence-based zu einer human-based Medizin
Prof. Michael Musalek
Österreich

Paradigmenwechsel im Gesundungsprozess
Prof. Götz Mundle,
Dr. Edda Gottschaldt
Hornberg, Berlin

Meditation und Wissenschaft 2010

neue Perspektiven für unser Wissen von uns selbst



Unser Dasein ist heute bestimmt durch
ein permanentes mentales Woanders-Sein.
Und das ist anstrengend.
Meditation hat einen klaren Nutzen für
unsere seelische Gesundheit.
Sie verändert die Wahrnehmung,
das Denken und das Glücksempfinden.

Der Kongress Meditation & Wissenschaft 2010 gibt einen Überblick darüber, welche positiven Wirkungen Meditation in Medizin und Therapie entfalten kann, im Berufsleben und der Arbeitswelt, in der Gesellschaft und im Hinblick auf die Persönlichkeitsentwicklung.









www.oberbergkliniken.de

Wir sehen viel, doch wir sehen erst eigentlich, wenn wir die wirren Lichter alle ausgeblasen haben und nur das eine klare, große in der Seele leuchtet

- Meister Eckhart, Mystiker des 13. Jahrhunderts