

Achtsamkeit als Werkzeug gegen Stress

Neue Methoden zur Behandlung von PTBS und für Akutsituationen (erschienen in der Zeitschrift „Wehrtechnik“ 1/2015)

„Das Training hat mein Leben auf eine Art verändert, die ich nie für möglich gehalten hätte. Ich fühle mich glücklich. Wieder wie ein Kind.“ Schreibt Richard Low in sein Tagebuch. Er sitzt im *Center for Investigating Healthy Minds* der University of Wisconsin. Zum ersten Mal seit 3 Jahren kann er wieder lachen.

Low war Bataillonsführer der US-Army in Afghanistan und im Irak. Dort war er Zeuge eines Raketenbeschusses seiner Schwistereinheit in Saddams Paradeanlagen. Er musste die Überreste zweier Leichen aufsammeln und Schwerverletzte stabilisieren. Nach seiner Rückkehr litt er drei Jahre lang an PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung; engl. PTSD: post traumatic stress disorder) und den üblichen Beschwerden wie Schlafstörungen, Schuldgefühlen, Alpträumen und Depressionen. Seine Ehe ging darunter in die Brüche.



Richard Low im Center for Investigating Healthy Minds von Richard Davidson

In den USA nahmen sich 2012 und 2013 mehr Soldaten und Veteranen aufgrund von PTBS das Leben als im Kampfeinsatz zu Tode kamen. 60 – 75% aller Einsatzkräfte, die Kampfhandlungen durchführen, entwickeln daraufhin moderate bis ernsthafte PTBS-Symptome. Von diesen bleiben ca. 50% unbehandelt. Die 50% derjenigen, die sich behandeln lassen, erhalten im Regelfall eine konventionelle medikamentöse Behandlung. Diese schlägt jedoch nur bei 50% der Behandelten an, sagt Emma Seppala vom *Center for Compassion and Altruism Research* an der Stanford University. D.h. bei 50% der Behandelten bleibt die konventionelle Behandlung ohne Wirkung.

Achtsamkeit in der PTBS-Therapie

Aus diesem Grund hat sie unter der Leitung des amerikanischen Psychologen Richard Davidson eine Studie ins Leben gerufen, um zu untersuchen, ob das Leiden dieser Veteranen, bei denen die konventionelle Pharmakologie nicht anschlägt, durch Methoden der Achtsamkeit und der Atemtechnik gelindert werden kann. Dabei unterzog er einer Gruppe von Veteranen mit PTBS-Symptomen ein siebentägiges Intensivtraining in Atemtechniken aus dem Yoga und Achtsamkeitsmeditation.

Dass sanfte Methoden aus dem Yoga und der so genannten Achtsamkeitsmeditation starke psychisch Belastungen lindern können, weiß die Wissenschaft bereits seit etwa 30 Jahren.

Vor allem in den USA, aber auch in Europa werden solche sanften Therapiemethoden immer beliebter. Richard Davidson fand gemeinsam mit seinem Kollegen Jon Kabat-Zinn heraus, dass Meditation zu einer Vermehrung der Antikörper im Körper führt und somit das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Körpers stärkt.

Entgegen der langläufigen Ansicht, Meditation sei nur für Menschen mit stabiler Psyche geeignet, konnte die Wissenschaft nachweisen, dass die Methode der achtsamen Innenschau sogar das Leiden schwer depressiver Menschen verringern kann.

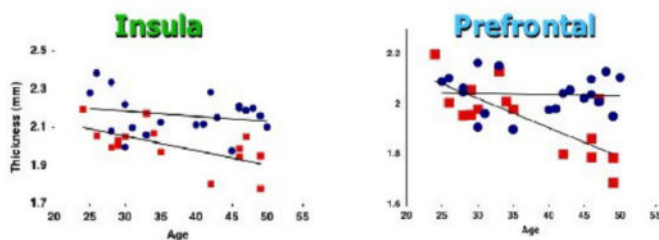
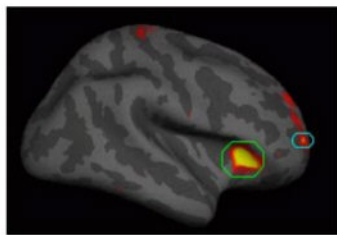
Das Interesse von Psychotherapeuten an der Achtsamkeitsmeditation sei, so Kabat-Zinn, zunächst zögerlich gewesen, sei aber "nun in eine wahre Ekstase" verwandelt.

Mittlerweile gibt es über 2000 wissenschaftliche Arbeiten zu den Themen Meditation und Achtsamkeit, jedes Jahr kommen etwa 200 bis 250 dazu.

Positive Wirkung des Trainings im Gehirn sichtbar

In der neurologischen Forschung wird seit einigen Jahren mit Hilfe der Magnetresonanztomografie (MRT) untersucht, wie sich Zustände der Meditation im Gehirn des Menschen widerspiegeln. Die neue Erkenntnis heißt „Neuroplastizität“. Das Wort bezeichnet die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst durch mentales Training in seiner Masse und Struktur zu verändern.

Cortical areas thicker in meditators



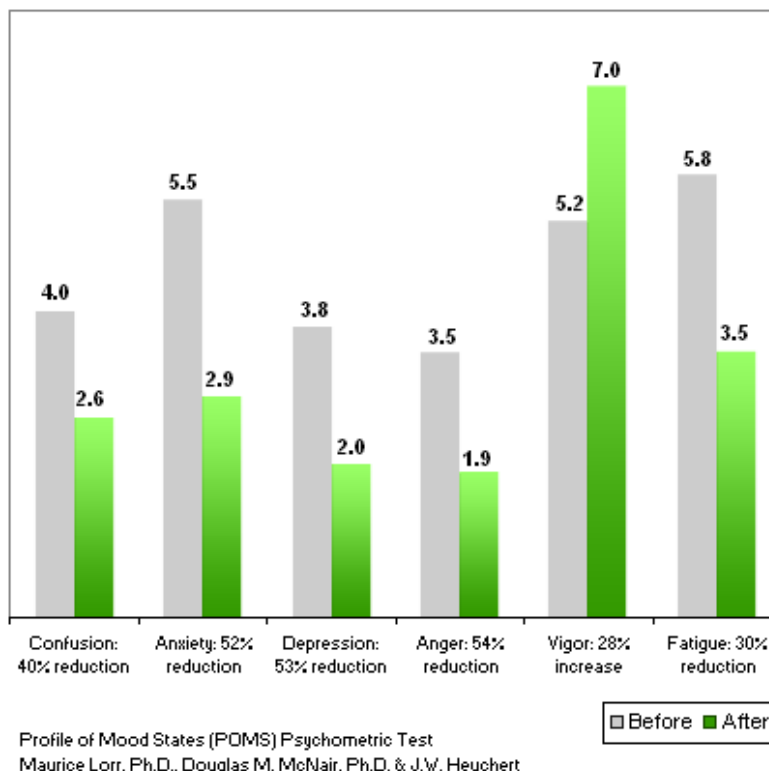
Studien haben gezeigt, dass sich der Hirnteil, der Emotionen verarbeitet, trainieren lässt- Bei glücklichen Menschen ist der linke Frontalkortex größer, bei depressiven der rechte. Menschen, die eine stärkere Hirnaktivität im linken Frontalkortex aufweisen, können offensichtlich negative emotionale Erlebnisse schneller verarbeiten und somit z.B. PTBS verringern bzw. vorbeugen.

Star der Szene ist neben Richard Davidson Sara Lazar, Psychologin an der Harvard Medical School. Hier forscht auch die 35-jährige Psychologin Britta Hölzel. Sie konnten aufzeigen, dass Meditation nicht nur die Hirnstruktur verändert, sondern die Dicke der Hirnareale vergrößert, die mit kognitiven Prozessen und der Verarbeitung von Gefühlen zu tun haben. So kann die MRT-Methode etwa eine Vergrößerung des Inselkortex (insula) und des somatosensorischen Cortex nachweisen. Beide Hirnregionen repräsentieren die Fähigkeit, seinen Körper innerlich wahrzunehmen und zu fühlen. Davidson beschreibt in seinen Untersuchungen, dass Meditierende eine größere Aktivität im linken Frontalkortex - einem Teil der Großhirnrinde links hinter der Stirn - aufweisen, was, wie er in etlichen vorherigen Versuchen zeigte, ein Signal für eine gute Grundstimmung, einen "positiven Gefühlsstil" ist. Bei Menschen mit Tendenzen zur Depression und zum Unglücklichsein hingegen dominiert der rechte Frontalkortex. Menschen, die eine stärkere Hirnaktivität im linken Frontalkortex aufweisen, können offensichtlich negative emotionale Erlebnisse schneller verarbeiten, was sich etwa beim

Betrachten von Katastrophenfotos zeigt. Davidson konnte nachweisen, dass sich bei sämtlichen Versuchspersonen nach einem achtwöchigen Meditationstraining die Aktivität im Stirnhirn von rechts nach links verlagerte, was sich danach auch in ihrer emotionalen Grundstimmung bemerkbar machte. Die Ängste der Probanden nahmen insgesamt ab und Gefühle des Glücks, der Lebensfreude, der Heiterkeit nahmen zu. Seitdem ist Davidson der Überzeugung, dass die Praxis von Meditation und Achtsamkeit den Menschen, der sie praktiziert, glücklicher macht: "Glück ist eine Fertigkeit, die sich lernen lässt wie eine Sportart oder ein Musikinstrument. - Wer übt, wird immer besser."

Die Kontrolle destruktiver Emotionen

Auch an deutschen Universitäten werden seit einiger Zeit Untersuchungen durchgeführt, die die Wirksamkeit der Meditation bestätigen. Vorreiter ist hier die Universität Gießen. Der Psychologe Ulrich Ott wies ebenso wie Lazar nach, dass Meditation zu einer regionalen Akkumulation von grauer Hirnsubstanz führt und erklärt, dass durch die Meditationspraxis besonders die Regionen des Gehirns gestärkt werden, die für das Erleben, die Verarbeitung und die Kontrolle von Emotionen verantwortlich sind: etwa der Präfrontale Kortex. Meditierende können demnach ihre negativen Emotionen wie Angst, Ärger, Hass, Trauer und Schuldgefühle besser kontrollieren und verarbeiten. Im Bezug auf PTBS heißt dies vor allem, dass sich bei der Erinnerung an das Trauma die destruktiven Emotionen, die mit der Erinnerung verbunden waren, auflösen.



Die Auswertung eines Fragebogens der University of Pennsylvania zeigt, dass Meditierende nach einem achtwöchigen Achtsamkeitskurs in den Kategorien Verwirrung, Angst, Depression, Ärger, Lebenskraft und Müdigkeit erheblich bessere Werte aufweisen als vor dem Kurs.

In der Praxis sieht dies so aus, dass man zunächst übt, lang und tief durch die Nase in den Bauch zu atmen. In einem zweiten Schritt wendet man sich den Bildern im Kopf, die mit negativen Emotionen verbunden sind, bewusst zu und schaut sie an, anstatt sie entweder zu unterdrücken oder ihnen hilflos ausgeliefert zu sein. Auch die mit den Gedanken verbundenen negativen Emotionen selbst werden bewusst betrachtet und im Körper verortet. Geschieht das über eine längere Zeit und regelmäßig, verlieren die Bilder ihre negative emotionale Ladung und neutralisieren sich.

Emma Seppala nennt dieses Phänomen „Erinnerungsmodifikation“. Die sei „ein Prozess, bei dem eine Erinnerung abgerufen wird, und die Beziehung, die man zu ihr hat, wird verändert.“ Durch die Atemtechniken falle der Körper in einen so tiefen Ruhezustand, dass ein solcher Modifikationsprozess stattfinden könne.

Ein Teilnehmer der Studie von Seppala und Davidson ließ nach der Studie in einem Interview deutlich werden, dass genau dies bei ihm eingetreten ist: „Seit gestern kann ich mich mit den alten Sachen beschäftigen, ohne wirklich etwas dabei zu empfinden. Ich konnte sie mir ansehen und einfach nur zur Kenntnis nehmen, dass sie passiert sind.“ Die Ergebnisse der Studie lassen darauf schließen, dass sich Veteranen mit PTBS, bei denen die konventionelle Behandlung, nicht anschlügt, Hoffnung machen können: Bei Richard Low reduzierten sich durch das 7-tägige Therapieprogramm die PTBS-Symptome um 39%, die Schlafprobleme um 72%. Einen Monat nach der Studie waren die Verbesserungen immer noch sichtbar.

Effektive Atemübungen in Akutsituationen

Techniken der Achtsamkeitsmeditation sind in einfacher Variation in akuten Stresssituationen anwendbar: etwa die Methode des Zählens der tiefen Atemzüge. Damit diese Technik in einer Akutsituation, etwa im Kampf- oder Rettungseinsatz, spontan – also ohne überlegen zu müssen - angewandt werden kann, ist eine regelmäßige, im Idealfall tägliche Übung von einer bis zu zehn Minuten erforderlich. Die Erfahrung zeigt, dass man sich nur bei regelmäßiger Praxis in einer Akutsituation überhaupt daran erinnert, sie auszuführen.

Die Übung besteht aus zwei Teilen. Zunächst einmal verlegen Sie Ihre Atmung in die Nase und atmen tief hinunter in den Bauch. Dabei verlangsamen, verlängern und vertiefen Sie Ihren Atem und atmen drei bis vier Sekunden lang ein und drei bis vier Sekunden lang aus. Tun Sie dies ein paar mal, bis Sie ohne Anstrengung in dieser Weise lang und tief in den Bauch atmen können.

Im zweiten Schritt zählen Sie nun Ihre Atemzüge. Zählen Sie beim Einatmen innerlich eins, beim Ausatmen zwei, beim nächsten Einatmen drei, beim Ausatmen vier, usw. bis Sie bei zehn ankommen.

In einer Akutsituation reicht diese knappe Minute aus, um das Herz-Kreislauf-System deutlich zu beruhigen und ein Handeln mit klarem Kopf wieder möglich zu machen. Für die tägliche Praxis sollten Sie, wenn Sie bei zehn angekommen sind, bei eins wieder beginnen und so lang, wie Sie möchten, weitermachen. Ratsam sind zu Beginn 10 Minuten, nach einer Zeit der Übung können Sie auf 20 Minuten steigern. Auch 5 Minuten täglich sind nützlich, und auch eine Minuten täglich ist besser als gar nichts.

Das regelmäßige Training aktiviert das parasympathische Nervensystem, senkt damit den Spiegel der Stresshormone (Adrenalin und Kortisol), stärkt die Gehirnleistung und die Impulskontrolle.

Wer diese Techniken systematisch lernen will, kann dies in einem Online-Kurs zuhause üben oder einen Achtsamkeits-Trainingskurs (etwa MBSR-Kurs; MBSR = mindfulness based stress reduction) vor Ort besuchen. Im Fall einer PTBS ist es ratsam, einen MBCT-Kurs (MBCT = mindfulness based cognitive therapy) unter professioneller Anleitung zu besuchen.