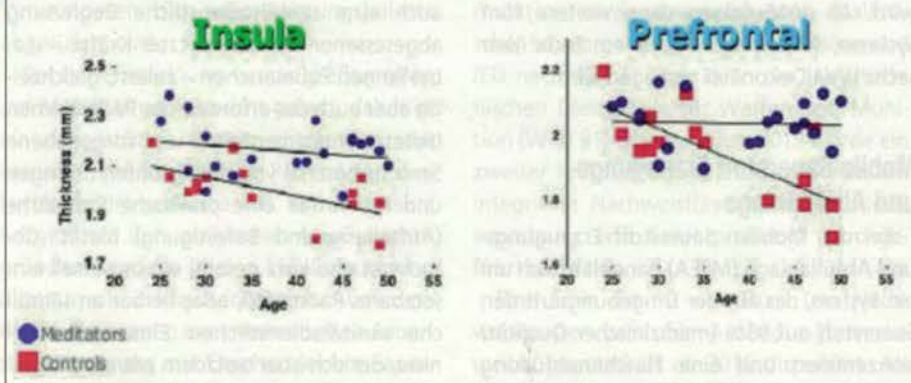
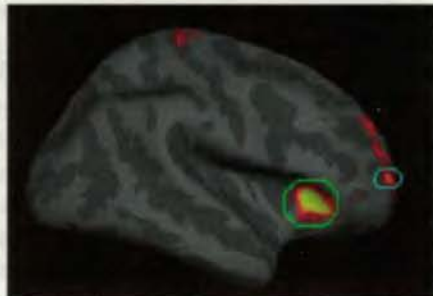




Florian Heinzmann

## Achtsamkeit als Werkzeug gegen Stress - Neue Methoden zur Behandlung von PTBS und für Akutsituationen



„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 drei Jahren kann er wieder lachen.

Low war Bataillonsführer der US Army in Afghanistan und im Irak. Dort war er Zeuge eines Raketenbeschusses seiner Schwester-einheit in Saddams Paradeanlagen. Er musste die Überreste zweier Leichen auf sammeln 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.

In den USA nahmen sich 2012 und 2013 mehr Soldaten und Veteranen aufgrund von PTBS das Leben als im Kampfeinsatz zu Tode kamen. 60 bis 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.

Der Autor **Florian Heinzmann** ist Meditations- und Achtsamkeitslehrer, Stressmanagement-Trainer (GKM), HRV-Master (Stress-Pilot) und Yogalehrerausbilder (YA) und betreibt in Köln gemeinsam mit seiner Frau das Stressmanagement-Studio **Unity-Training**. Er gibt deutschlandweit Seminare zum Thema. Unity-Training ist eine ganzheitliche Methode, die gezielt dabei unterstützt, Stress abzubauen und zu neuer Energie zu finden. Unity-Training kombiniert drei exzellente Methoden zur Stressreduktion: Awareness – Erkenntnistraining, Bodybalance – Regenerationstraining und Mindbalance – Mentaltraining. Die Methoden werden im Studio in Köln in laufenden Kursen trainiert, im Einzelcoaching wird für jeden ein persönliches Stressmanagement-Programm entwickelt. Innere Ruhe und

Studien haben gezeigt, dass sich der Hirnteil, der Emotionen verarbeitet, trainieren lässt. Bei glücklichen Menschen ist der linken 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 bekämpfen bzw. vorbeugen.

Gelassenheit lassen sich trainieren und sind die beste Burnout-Prophylaxe!

### Achtsamkeit in der PTBS-Therapie

Aus diesem Grund hat **Emma Seppala** 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 eine Gruppe von Veteranen mit PTBS-Symptomen einem siebentägigen Intensivtraining in Atemtechniken aus dem Yoga und Achtsamkeitsmeditation.

Dass sanfte Methoden aus dem Yoga und der so genannten Achtsamkeitsmeditation starke psychische 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 landläufigen 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 2.000 wissenschaftliche Arbeiten zu den Themen Meditation und Achtsamkeit, jedes Jahr kommen etwa 200 bis 250 dazu.



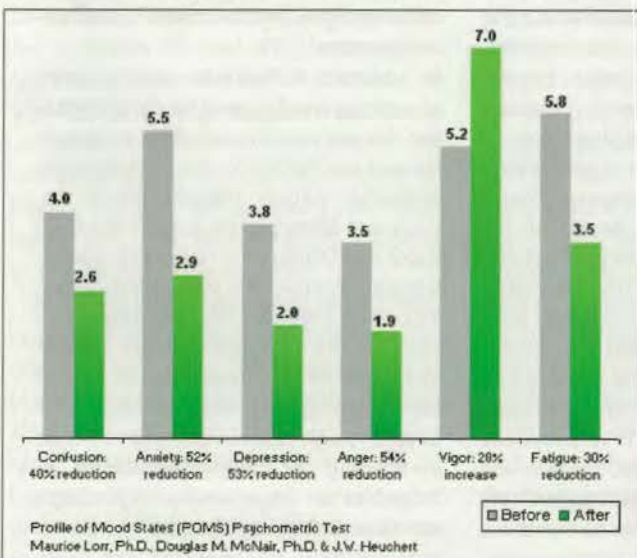
## Positive Wirkung des Trainings im Gehirn sichtbar

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.

Star der Szene ist neben Richard Davidson die Psychologin Sara Lazar von 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 Gefühlstil“ 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 dem 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 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.**



## Mönch Journal Review

Mönch Verlagsgesellschaft mbH

**MILITARY TECHNOLOGY 1/2015** - in English - Editorial: 2015 An Excellent Year? - Dennis-Peter Merklingshaus + Opinion - Arise Cyber, Goodbye Kinetic + Of Acorns and Mighty Oaks + A Defence Journalist Setting the Account with PR + The State of the Military Aerospace Industry - How Can Europe Catch Up? + Is Russia Still Attractive for India? + Industrial Focus + Topics - The Global Armoured Vehicles Market + Poland's New Infantry Fighting Vehicle - For Its Partners Too? + Special Operations Forces (SOF) Vehicles + Remote Weapon Stations + Turkey's Current Armoured Vehicle Programmes + Spotlight on South America - Brazilian Armed Forces Modernisation + Colombia - Masters of Unconventional War + Spotlight on India - The Indian Air Force - Today and Tomorrow + View from India - 'Make in India' Policy Could Encourage \$100 Billion in Indigenous Arms Development over Next Decade + Features - Ammunition Update Pt. 4: 120-150mm + "In a Word: Precise" + Beyond the Driver's Line of Sight + Vehicle Situational Awareness + Batteries, Fuel Cells and Alternative Energy Sources for Military Vehicles + Special Forces Feature - Special Operations Forces Equipment, Kit, and Garments + C4I Forum - Evolution or Revolution? C4ISR of Tomorrow + C4ISR for Tomorrow + From the Bridge - The Naval Backbone + News + Epilogue

**MILITARY TECHNOLOGY SPECIAL ISSUE 2014** - in English  
**UNMANNED SYSTEMS 2014**

**NAVAL FORCES I/2015** - in English - Editorial - Stefan Nitschke + Letter from the U.S. - Otto Kreisher + India's Quest for Undersea Capabilities + Letter of the Issue - John Wickenden + Analysis: Tightening Together - MENA Countries Address New Strategic Plans - Stefan Nitschke + Warfare Concepts - The Seabase is What You Make it + The Full Picture - Communications ESM + Cyber Defence - Welcome to the Next Level + Integrated Bridge Systems Play a Major Role in Naval Shipbuilding Programmes + Raytheon Proposes Griffin C for US Navy Anti-Surface Warfare Module + Royal Air Force to Give Sentinel ASTOR Aircraft a Maritime Capability + Naval Technology - SWATH - The Rise of a Phenomenal Technology + Digital Communications for Naval Platforms + Airborne Mine Countermeasures + Marine Logistics Repair Services + The Latest in Naval Obsolescence: Dedicated Mine Countermeasures? + Naval UAS + Comprehensive Underwater Defence Research - a Vital National Asset + Fleet Auxiliaries + LM6000 Marine Gas Turbine for Naval Mechanical Drive Applications + Special Ship - "Gannath" Class Fast Attack Craft + Navy Profile - Royal Navy of Oman - Headed for New Missions and Capabilities + Naval Programmes - Iranian Naval Forces - From Both Sides Now + Exhibitions & Events + News from the Navies + Dossier

**NAVAL FORCES SPECIAL ISSUE 2014** - in English  
**THE TURKISH NAVY**

**WEHRTECHNIK VI/2014** - in German - Brief aus Bonn: Wird das neue Jahr Besserung bringen? + Personen- & Unternehmensmeldungen + Global WEHRTECHNIK + Jahresendgespräche - „Wichtigstes Ziel muss es sein, die Bundeswehr insgesamt besser aufzustellen, und zwar was die personelle wie auch die materielle Ausstattung angeht.“ - Wehrbeauftragter des Deutschen Bundestages Hellmut Königshaus + Die Welt ist aus den Fugen geraten - MdB Florian Hahn + „Im internationalen Geschäft spüren wir derzeit die Auswirkungen der Debatte über den Rüstungsexport bei unseren Kunden.“ - Interview mit Claus Günther, CEO Diehl Defence Holding GmbH + Die Entwicklung der Wehrtechnischen Industrie in Europa bis 2030 + Berichte + Operative Forderungen an die Führungsunterstützung der Bundeswehr - Erfahrungen und Forderungen für zukünftige Einsätze + Kompetenz für küstennahe Operationen - Die Einsatzflottille 1 + Luftwaffe - 20.000 Flugstunden Heron 1 - Eine Zwischenlösung wird zur Erfolgsgeschichte + Die Radartechnologie im Einsatzführungsdienst der Luftwaffe + A400M „Auf das Gesamtgeschehen betrachtet, bedeutet dies ein deutlicher Zuwachs an Effektivität!“ + Der Fähigkeitstransfer des Hubschraubers CH-53 zur Luftwaffe + „Das ist wie beim Spitzensport: üben, üben, üben“ Interview mit Alexander Steffen, ProPilots + Aus der Industrie + Pioniere & Feldlager - Die Pioniere der Bundeswehr + Spezialisten auf vier Pfoten - Minenspürhunde in der Bundeswehr + Industrieangebote zum Thema Feldlager + Das Kommando Spezialkräfte + Bücher + Aus der Bundeswehr

**TECNOLOGIA MILITAR 5/2014** - in Spanish - Editorial: Barak Obama y Latinoamérica - más sombras que luces? + UNJASUR: De la idea a la acción + Carta desde Asunción Mirando a Asunción + Evolución de los Gastos Militares sudamericanos 2007-2013 + América del Sur: Estado Actual de la Cooperación Industrial Internacional + LADA - Sudamérica + México: Impulso a la industria militar y reequipamiento de las fuerzas del orden + LADA México + Proyectos y programas principales en Latinoamérica, situación actual + Impulso al reequipamiento de los ejércitos centroamericanos + LADA - Centroamérica + Renovación de las fuerzas blindadas sudamericanas - un panorama + Noticias

**RIVISTA ITALIANA DIFESA 2/2015** - in Italian + Editoriale + ESCLUSIVO - La Difesa al bivio. + Lettere - Recensioni + Notiziario-Aree di crisi + Obiettivo Italia + Servizi & Segreti + Bilancio Difesa 2015 + La nuova guerra civile libica + Il concetto High Altitude Platform + La nuova GUNSHIP + Gli OPV classe DATILO + L'Aeronautica Indiana: un gigante che flette i muscoli + La mitragliatrice IWI NEGEV NG-7 + Storia: H.M.S. FURIOUS, da incrociatore da battaglia a portaerei

To qualify for sample copies and further information please contact:  
**Mönch Verlagsgesellschaft mbH**  
E-Mail: [marketing@mpgbonn.de](mailto:marketing@mpgbonn.de) - Website: [www.mpgbonn.de](http://www.mpgbonn.de)

