Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

CHAMP
Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin

Dipl.-Psych. Christin Bürger
Psychologische Psychotherapeutin

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

2. Prophylaxe-Seminar des KMS
© Christin Bürger

Was ist Stress?

Was ist Achtsamkeit?

Wo wirkt achtsamkeitsbasierte Stressreduktion?

Techniken der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

Was ist Stress?

Was ist Stress?

2. Prophylaxe-Seminar © Christin Bürger

- ein Reiz
- gedankliche Wahrnehmungen, Einstellungen, Gefühle
- eine körperliche Reaktion

Kälte

Hitze

Nässe

Unfälle

Verletzungen

Schmerz

Soziale Konflikte

Isolation

Trennung

Kritische Lebensereignisse

Heirat, Verlust eines Angehörigen, Arbeitsplatzverlust

„Daily Hassles“

Zeitdruck, Über-/Unterforderung, Reizüberflutung

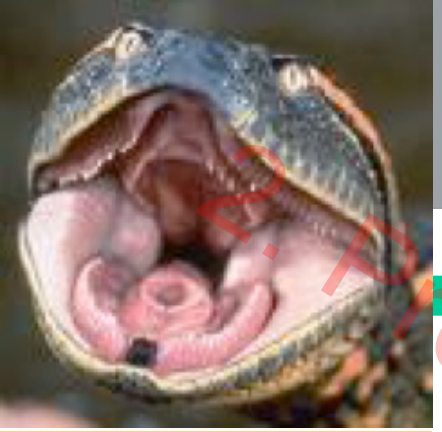
2. Prophylaxe-Seminar des KM
© Christin Burger

Das Transaktionale Stressmodell

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

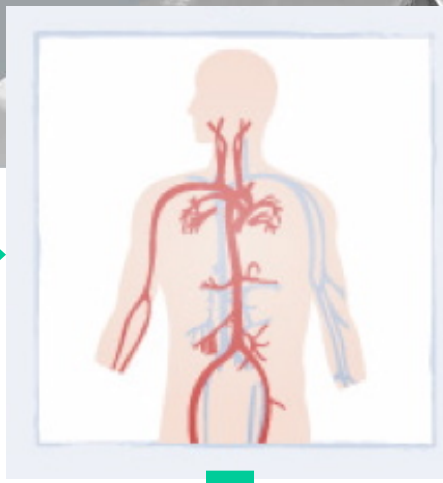
„Stress wird weniger durch die äußere Situation und ihre Anforderungen erzeugt, als vielmehr dadurch, wie wir diese Anforderungen interpretieren und welche Bewältigungsstrategien wir einsetzen.“

(Richard Lazarus, 1991)



Bedrohung

Freisetzung von Hormonen ins Gehirn und in den Blutkreislauf: Norardrenalin, Adrenalin, Kortisol



Herzrasen

Atembeschleunigung

Muskelanspannung

Eingeengte Wahrnehmung

Blockiertes Lernen, blockierte Erinnerung

Schwitzen

“Frosch im Hals”

“Knoten im Bauch”

Kurzfristige Stärkung des Immunsystems

Erweiterung der Bronchien

Gesteigerte Energie durch Ausschüttung von Zucker und Bereitstellung von Fett

Gesteigerter Blutdruck

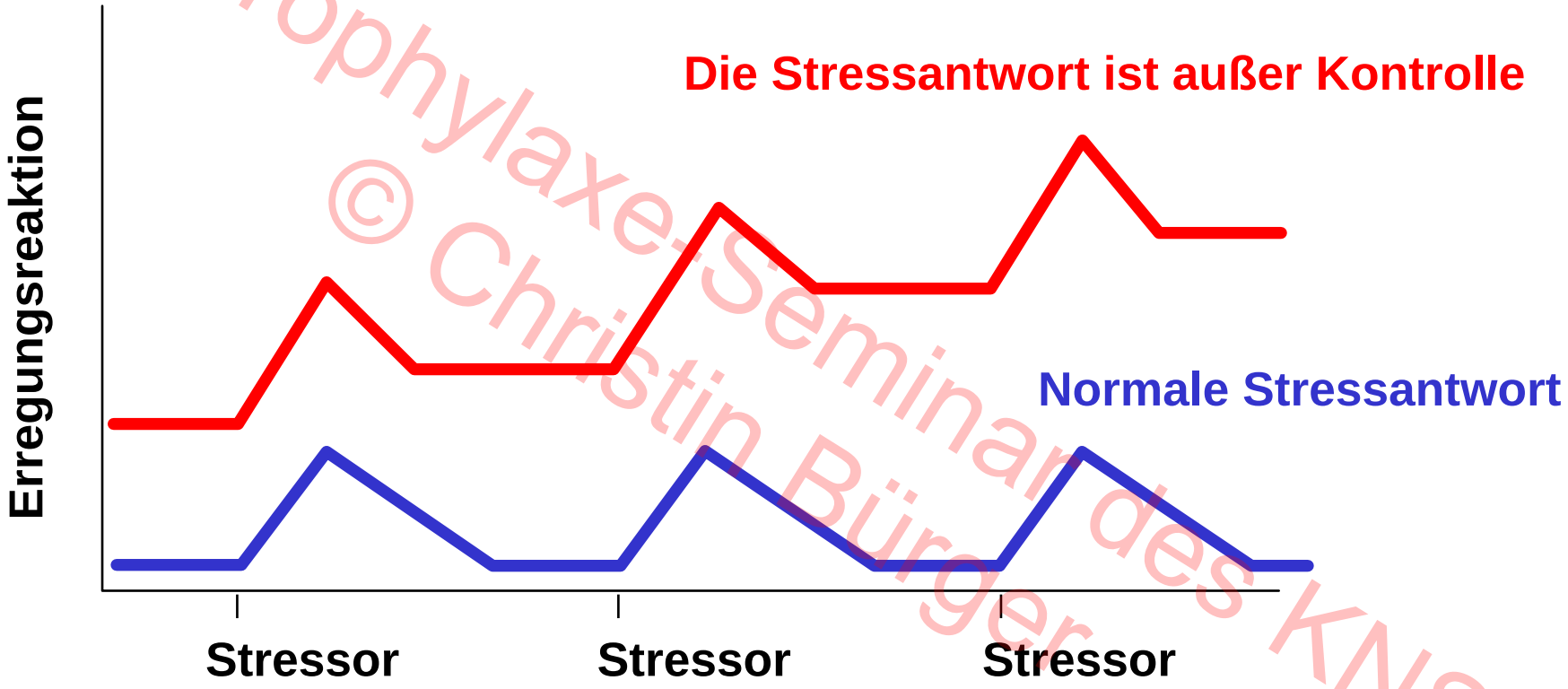
Bessere Durchblutung von Herz, Gehirn und Muskeln

Gehemmte Verdauungstätigkeit

“Fight or Flight”

2. Prophylaxe-Seminar des KNS © Christin Bürger

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger



2. Prophylaxe-Seminar des KWS
© Christin Bürger

Geh Du voran, sagte die Seele zum Körper, auf mich hört er ja nicht –

In Ordnung, sagte der Körper, ich werde krank werden, dann hat er Zeit für Dich

Goethe, aus Faust

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Burger

Stressoren

Ich gerate in Stress, wenn ...

Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...

Motive/Einstellungen

Wenn ich im Stress bin, dann ...

Stressreaktion

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

Ich kann nicht!

Sei auf der Hut!

Sei stark!

Sei perfekt!

Sei beliebt!

Was ist Achtsamkeit?

2. Prophylaxe-Semin
© Christin
KNS

Achtsamkeit

„Achtsamkeit bedeutet:
Auf eine bestimmte Weise
Aufmerksam zu sein,
Bewusst,
Im gegenwärtigen Augenblick
Und ohne zu urteilen.“

John Kabat-Zinn

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

Achtsamkeit

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

Aspekte der Übung der Achtsamkeit:

- bewusste Wahrnehmung
- der gegenwärtigen Erfahrung
- mit der Haltung der Akzeptanz

Meibert et al., 2011

Achtsamkeit

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Burger

- Entwicklung einer Haltung von Freundlichkeit und Mitgefühl uns selbst gegenüber

- Auf alle Bereiche unseres Lebens bezogen (auch die schwierigen)

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Burger

Wo wirkt achtsamkeitsbasierte Stressreduktion?

Indikation/Evidenz

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

Trost, Unterstützung, Schmerzlinderung und Rückgang der Unruhe bei Demenzkranken[1]

Verbesserung von Lebensqualität, Stimmung und Schlafqualität und Reduktion von Stress bei Krebspatienten[2]

Reduktion von Stress und der Häufigkeit des Auftretens von Nebenwirkungen der antiretrovirale Therapie bei HIV-Patienten[3]

Reduktion des Stresses durch Hitzewallungen und Nachtschweiß bei peri- und postmenopausalen Frauen[4]

Indikation/Evidenz

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

Verkürzung der Einschlafzeit sowie Verbesserung hinsichtlich von Gesamtschlafzeit und Schlafeffizienz bei Patienten mit primärer, chronischer Insomnie[5]

Reduktion depressiver und Angstsymptome bei Patienten mit affektiven und Angststörungen[6]

Verbesserung der Immunfunktion[7]

Verbesserung der psychischen Gesundheit und der Lebensqualität sowie Reduktion von Stress-, Angst- und Depressionssymtomen und depressiven Rückfällen[8]

Indikation/Evidenz

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

Chronische Schmerzerkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Hypertonie)

Fibromyalgie

Begleitend zur Psoriasis-Behandlung

Umgang mit chronischen Erkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, Multiple Sklerose)

Allgemeine Stresssymptome und Burn-out-Prophylaxe

Lehrhaupt & Meibert, 2010

Kontraindikation

- Akute Suchterkrankung
- Akute schwere Depression
- Schwerwiegende psychische Probleme (z.B. Schizophrenie)
- Chemotherapie
- Sehr schwere akute Lebenskrise

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

Techniken der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion

Mindfulness-based Stress Reduction

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

- kombiniert achtsamkeitsbasierte Meditation und Hatha-Yoga
- 8-wöchiger Kurs (2,5 – 3 Std. pro Woche)
- Tag der Achtsamkeit
- 45 min Übungszeit pro Tag

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Burger

Rosinen-Übung

(Eine Übung im achtsamen Essen)

Techniken

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

Body-Scan

Techniken

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

Meditation

Sitz-/Geh-/Atemmeditation

Achtsam sehen

Bewusstes Hören

Techniken

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürgen

Hatha-Yoga

Techniken

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

Achtsamkeit im Alltag

(Treppensteigen, Abwaschen, Duschen, …)

Mindfulness-based Stress Reduction

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

- Frühwarnsymptome wahrnehmen und entsprechend handeln
- Wenn-Dann-Haltung als Stressauslöser (nicht in der Gegenwart leben)
- „Nicht-Tun“ (Freizeitstress führt nicht zu Erholung)
- Moment großer Achtsamkeit: Ich bin gestresst!

Literaturauswahl

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger

- Kabat-Zinn, J. (2006). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Herder.
- Kabat-Zinn, J. (2006). Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung. Fischer.
- Lehrhaupt, L. & Meibert, P. (2010) Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Kösel.
- Kabat-Zinn, J. (1999). Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Arbor.
- Kabat-Zinn, J. (2010). Die MBSR-Yogaübungen. Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Arbor.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Achtsamkeit für Anfänger. Arbor.
- Siegel, D. & Weber, U. (2007). Das achtsame Gehirn. Arbor.
- Wilker, J. (2006). Das Einmaleins der Achtsamkeit. Theseus.

Literaturverzeichnis

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Burger

1 McBee (2008). Mindfulness-based elder care: A CAM model für frail elders und their caregivers. Springer.

2 Musial et al. (2011). Mindfulness-based stress reduction for integrative cancer care – a summary of evidence. Forschende Komplementärmedizin, 18(4), 192-202.

3 Duncan et al. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction for HIV Treatment Side Effects: A Randomized Wait-List Controlled Trial. Journal of Pain and Symptom Management, Epub ahead of print.

4 Carmody et al. (2011). Mindfulness training for coping with hot flashes: results of a randomized trial. Menopause, 18(6), 611-620.

Literaturverzeichnis

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Burger

5 Gross et al. (2011). Mindfulness-based stress reduction versus pharmacotherapy for chronic primary insomnia: a randomized controlled clinical trial. Explore, 7(2), 76-87.

6 Ramel et al. (2004). The effects of mindfulness mediation on cognitive process and affect in patients with past depression. Cognitive Therapy and Research, 28, 433-455.

7 Davidson et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness mediation. Psychosomatic Medicine, 65, 564-570.

8 Fjorback et al. (2011). Mindfulness-based Stress Reduction and Mindfulness-based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials. Acta Psychiatrica Scandinavica, 124, 102-119.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

2. Prophylaxe-Seminar des KNS
© Christin Bürger