



„Der Nutzen der Achtsamkeitsmeditation“ (1)



Tausende von Fachleuten geprüfte wissenschaftliche Arbeiten beweisen, dass Achtsamkeit Schmerzen reduziert, das geistige und physische Wohlbefinden verbessert und im täglichen Leben hilft, mit Stress und Anspannung umzugehen. Hier einige der wesentlichsten Entdeckungen:

- Achtsamkeit kann Schmerz und die emotionale Reaktion auf Schmerz erheblich reduzieren. **(Fußnote 5+6 | FN 5+6)** Jüngste Versuche legen nahe, dass das durchschnittliche Schmerz-Unbehagen-Niveau um 57 Prozent reduziert werden kann, während fortgeschrittene Meditierende von Linderung von bis zu 93 Prozent berichten. **(FN 7)**
- Klinische Versuche zeigen, dass Achtsamkeit die Gemütslage und die Lebensqualität bei chronischen Schmerzen hebt, so etwa bei Fibromyalgie **(FN 8)** und Schmerzen im Lendenwirbelbereich, **(FN 9)** bei chronischen Funktionsstörungen wie dem Reizdarmsyndrom **(FN 10)** und bei schweren Erkrankungen wie multiple Sklerose **(FN 11)** und Krebs **(FN 12)**
- Achtsamkeit verbessert das Arbeitsgedächtnis, die Kreativität, die Aufmerksamkeitsspanne und die Reaktionsgeschwindigkeit. Sie verstärkt zudem die mentale und physische Ausdauer und Belastbarkeit. **(FN 13)**
- Meditation fördert emotionale Intelligenz. **(FN 14)**
- Achtsamkeit ist ein starkes Gegenmittel gegen Angst, Stress, Depression, Erschöpfung und Reizbarkeit. Wer regelmäßig meditiert, ist nach kurzer Zeit glücklicher und neigt weniger dazu, unter psychischem Stress zu leiden. **(FN 15)**
- Achtsamkeit ist bei der Behandlung von klinischen Depressionen mindestens ebenso wirksam wie Pharmazeutika oder psychologische Therapien. Ein strukturiertes Programm, das Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) genannt wird, gehört heute zu den bevorzugten Behandlungsmethoden, die vom National Institute for Health and Clinical Excellence in Großbritannien empfohlen werden. **(FN 16)**
- Achtsamkeit vermindert Suchtverhalten und autodestructive Verhaltensweisen. Dazu zählen der Missbrauch von illegalen Drogen und rezeptpflichtigen Medikamenten sowie exzessiver Alkoholkonsum. **(FN 17)**



„Der Nutzen der Achtsamkeitsmeditation“ (2)



- Meditation verbessert die Gehirnfunktion. Sie vermehrt die graue Substanz des Kortex in jenen Bereichen, die mit Selbstwahrnehmung, Empathie, Selbstkontrolle und Aufmerksamkeit in Zusammenhang stehen. (FN 18) Sie beruhigt Gehirnbereiche, in denen Stresshormone gebildet werden, (FN 19) und baut jene Bereiche auf, die für eine positive Gestimmtheit sorgen und lernfördernd sind. (FN 20) Sie reduziert sogar das natürliche Ausdünnen bestimmter Gehirnbereiche beim Alterungsprozess. (FN 21)
- Meditation stärkt das Immunsystem. Regelmäßig Meditierende müssen weitaus seltener wegen Krebs, Herzkrankheiten oder diverser Infektionskrankheiten ins Krankenhaus. (FN 22)
- Achtsamkeit kann den Alterungsprozess der Zellen reduzieren, indem sie die Gesundheit und Widerstandsfähigkeit der Chromosomen fördert. (FN 23)
- Meditation und Achtsamkeit kontrollieren den Blutzuckerspiegel bei Diabetes Typ II. (FN 24)
- Meditation verbessert die Gesundheit von Herz und Kreislauf, indem der Blutdruck gesenkt und damit das Risiko von Bluthochdruck verringert wird. Achtsamkeit vermindert das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln und an ihr zu sterben; wenn bereits eine solche Erkrankung vorhanden ist, senkt sie deren Schweregrad. (FN 25)

Quellen der Fußnoten

FN 5: Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & Sellers, W.: «Four year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance», in: *Clinical Journal of Pain* 2 (1986), S. 159; Morone, N.E., Greco, C.M., & Weiner, D.K.: «Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study», in: *Pain* 134/3 (2008), S. 310–319; Grant, J.A., & Rainville, P.: «Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in zen meditators: A cross-sectional study», in: *Psychosomatic Medicine* 71/1 (2009), S. 106–114.

FN 6: Brown, Christopher A., Jones, Anthony K.P.: «Psychobiological Correlates of Improved Mental Health in Patients With Musculoskeletal Pain After a Mindfulness-based Pain Management Program», in: *Clinical Journal of Pain*, 29/3 (2013), S. 233–244.

FN 7: Zeidan, F., Martucci, K.T., Kraft, R.A., Gordon, N.S., McHaffie, J.G., & Coghill, R.C.: «Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation», in: *Journal of Neuroscience* 31/14 (2011), S. 5540. Siehe auch die begleitenden Kommentare zur Wirksamkeit von Morphium von Fadel Zeidan von der Wake Forest University School of Medicine auf <http://ow.ly/i8rZs>.

FN 8: Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A. & Kesper, U.: «Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-



being», in: *Psychotherapy and Psychosomatics* 76 (2007), S. 226–233; Sephton, S.E., Salmon, P., Weissbecker, I., Ulmer, C., Floyd, A., Hoover, K., et al.: «Mindfulness meditation alleviates depressive symptoms in women with fibromyalgia: results of a randomized clinical trial», in: *Arthritis & Rheumatism* 57 (2007), S. 77–85; Schmidt, S., Grossman, P., Schwarzer, B., Jena, S., Naumann, J., & Walach, H.: «Treating fibromyalgia with mindfulness-based stress reduction: results from a 3-armed randomized controlled trial», in: *Pain* 152 (2011), S. 361–369.

FN 9: Morone, N.E., Lynch, C.S., Greco, C.M., Tindle, H.A., & Weiner, D.K.: «I felt like a new person» – the effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries», in: *Journal of Pain*, 9 (2008b), S. 841–848.

FN 10: Gaylord, S.A., Palsson, O.S., Garland, E.L., Faurot, K.R., Coble, R.S., Mann, J.D., et al.: «Mindfulness training reduces the severity of irritable bowel syndrome in women: results of a randomized controlled trial», in: *American Journal of Gastroenterology* 106 (2011), S. 1678–1688.

FN 11: Grossman, P., Kappos, L., Gensicke, H., D'souza, M., Mohr, D.C., Penner, I.K., et al.: «MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training: a randomized trial», in: *Neurology* 75 (2010), S. 1141–1149.

FN 12: Speca, M., Carlson, L., Goodey, E., & Angen, M.: «A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients», in: *Psychosomatic Medicine*, 62, S. 613–622.

FN 13: Jha, A., et al.: «Mindfulness training modifies subsystems of attention», in: *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience* 7 (2007), S. 109–119; Tang, Y.Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., et al.: «Short-term meditation training improves attention and selfregulation», in: *Proceedings of the National Academy of Sciences (US)* 104/43 (2007), S. 17152–17156; McCracken, L.M., Yang, S.-Y.: «A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation workers' health and well-being: Influences of acceptance, mindfulness and values-based action», in: *Rehabilitation Psychology* 53 (2008), S. 479–485; Ortner, C.N.M., Kilner, S.J., & Zelazo, P.D.: «Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task», in: *Motivation and Emotion* 31 (2007), S. 271–283; Brefczynski-Lewis, J.A., Lutz, A., Schaefer, H.S., Levinson, D.B., & Davidson, R.J.: «Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners», in: *Proceedings of the National Academy of Sciences (US)* 104/27 (2007), S. 11483–11488.

FN 14: Brown, Kirk Warren, Ryan, Richard M.: «The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being», in: *Journal of Personality and Social Psychology* 84/4 (2003), S. 822–848; Lykins, Emily L.B., Baer, Ruth A.: «Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation», in: *Journal of Cognitive Psychotherapy* 23/3 (2009), S. 226–241.

FN 15: Ivanowski, B., Malhi, G.S.: «The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation», in: *Acta Neuropsychiatrica* 19 (2007), S. 76–91; Shapiro, S.L., Oman, D., Thoresen, C.E., Plante, T.G., & Flinders, T.: «Cultivating mindfulness: effects on well-being», in: *Journal of Clinical Psychology* 64/7 (2008), S. 840–862; Shapiro, S.L., Schwartz, G.E., & Bonner, G.: «Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students», in: *Journal of Behavioral Medicine* 21 (1998), S. 581–599.

FN 16: Siehe NICE Guidelines for Management of Depression (2004, 2009). Ma, J., & Teasdale, J.D.: «Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects», in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72 (2004), S. 31–40; Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D.: *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*, Guildford Press 2002; Kenny, M.A., Williams,



J.M.G.: «Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-Based Cognitive Therapy», in: Behaviour Research & Therapy 45 (2007), S. 617–625; Eisendraeth, S.J., Delucchi, K., Bitner, R., Fenimore, P., Smit, M., & McLane, M.: «Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Treatment-Resistant Depression: A Pilot Study», in: Psychotherapy and Psychosomatics 77 (2008), S. 319–320; Kingston, T., et al.: «Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms», in: Psychology and Psychotherapy 80 (2007), S. 193–203.

FN 17: Bowen, S., et al.: «Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population», in: Psychology of Addictive Behaviors 20 (2006), S. 343–347.

FN 18: Hölzel, B.K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., & Vaitl, D.: «Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry», in: Social Cognitive and Affective Neuroscience 3 (2008), S. 55–61; Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., McFarvey, M., Quinn, B., Dusek, J., Benson, H., Rauch, S., Moore, C., & Fischl, B.: «Meditation experience is associated with increased cortical thickness», in: NeuroReport, 16, S. 1893–1897; Luders, Eileen, Toga, Arthur W., Lepore, Natasha, & Gaser, Christian: «The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter», in: Neuroimage 45 (2009), S. 672–678.

FN 19: Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feg, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M., Fan, M., & Posner, M.: «Short-term meditation training improves attention and self-regulation», in: Proceedings of the National Academy of Sciences 104 (2007), S. 17152–17156.

FN 20: Davidson, R.J.: «Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates», in: Philosophical Transactions of the Royal Society 359 (2004), S. 1395–1411.

FN 21: Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., McFarvey, M., Quinn, B., Dusek, J., Benson, J., Rauch, S., Moore, C., & Fischl, B.: «Meditation experience is associated with increased cortical thickness», in: NeuroReport 16 (2005), S. 1893–1897.

FN 22: Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J.F.: «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», in: Psychosomatic Medicine 65 (2003), S. 564–570; Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feg, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M., Fan, M., & Posner, M.: «Short-term meditation training improves attention and self-regulation», in: Proceedings of the National Academy of Sciences 104 (2007), S. 17152–17156.

FN 23: Epel, Elissa, Daubenmier, Jennifer, Tedlie Moskowitz, Judith, Folkman, Susan, & Blackburn, Elizabeth: «Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres», in: Annals of the New York Academy of Sciences 1172 (2009); Longevity, Regeneration, and Optimal Health Integrating Eastern and Western Perspectives, S. 34–53.

FN 24: Walsh, R., Shapiro, S.L.: «The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue», in: American Psychologist 61 (2006), S. 227–239.

FN 25: Ebenda.

Aus: „Schmerzfrei durch Achtsamkeit | Die effektive Methode zur Befreiung von Krankheit und Stress“ (Seite 19-21). Die Fußnoten sind aus den „Anmerkungen“ (Seite 287-292)