

Abstract Dr. Michaela Bijak für den Kongress der ÖGA:

Titel: Fernöstliche Meditationstechniken im Fokus der Psychotherapie

Körperliche, psychische, soziale und umweltbezogene Komponenten bestimmen im Wesentlichen unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden.

Aus dem 2020 erstellten Bericht des österreichischen Bundesministeriums für Gesundheit geht hervor, dass bei den 30- bis 59-Jährigen das körperliche Wohlbefinden am besten und das psychische und soziale Wohlbefinden am schlechtesten bewertet wird. Schätzungen zufolge leiden 25-30% der österreichischen Bevölkerung im Laufe ihres Lebens an psychischen Problemen. Beinahe die Hälfte der 30- bis 59-jährigen Befragten klagten über Arbeitsüberlastung, Zeitdruck oder Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Durch merklich gestiegene Leistungs-, Qualitäts- und Selbstverwirklichungsansprüche fehlt häufig die Work – Life Balance [1].

Neben diesen äußeren gewinnen die inneren Stressoren zunehmend an Bedeutung. Glaubenssätze wie: sei stark, sei gefällig, sei perfekt, streng dich an, sei schnell, halte durch, behalte die Kontrolle, was werden andere von mir denken etc. verbreiten sich dank der sozialen Medien lawinenartig. [2]

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell [3] beschreibt die Interaktion von Disposition, Stressor und mangelnde Widerstandsfähigkeit als Ursache von psychischen Erkrankungen. Während genetische Disposition und äußere stressbehaftete Lebensumstände unabänderlich sind, lassen sich Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und Bewältigungsstrategien (Coping) mithilfe therapeutischer Ansätze verbessern.

Das aus dem Buddhismus stammende Konzept der Achtsamkeit findet dabei zunehmend Eingang in psychotherapeutische Settings. Das „Gewahr Werden des Augenblicks“, die Einsicht in emotionale Verstrickungen, das Loslassen von „Habenwollen“, die Aufgabe des Widerstands, eine Neubewertung der Situation stellen mögliche Lösungsansätze dar.

„Wenn Du weinst, sind die Dinge so wie sie sind. Wenn Du lachst, sind die Dinge so wie sie sind.“

Jon Kabat-Zinn gilt als Begründer der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR). 1979 entwickelte der Molekularbiologe mit Affinität zur buddhistischen Lehre ein genau definiertes Programm, dessen Wirksamkeit sich auch in Studien und Metaanalysen nachweisen lässt [4,5]. Acht Wochen lang wird jeweils 2,5 Stunden pro Woche gemeinsam geübt, ein Schweigetag plus Hausübungen ergänzen das Programm. Die Übungen bestehen aus Meditationen in Ruhe und Bewegung, im Sitzen und Gehen, dem „Bodyscan“, einer bewussten Reise durch den eigenen Körper, Yogaübungen und Achtsamkeitspraktiken im Alltag. Die Yogaübungen lassen sich meiner persönlichen Erfahrung nach gut mit Qigong ergänzen bzw. durch dieses ersetzen. Qigong impliziert per se eine achtsame Körperwahrnehmung unter Zuhilfenahme der Vorstellungskraft und der Atmung. Zusätzlich gelten die YIN/YANG Dynamiken und die Regeln der Balance im Sinne der altchinesischen Gesundheitslehre auch im Qigong.

Zusammenfassung

Psychisches Wohlbefinden verringert sich trotz höherem Lebensstandard und längerer Lebensdauer. Der Grund dafür liegt in Überforderung, Stress. Psychische Störungen durch Stressbelastung entstehen gehäuft bei mangelnder Resilienz, fehlendem Coping. Resilienz wird durch Achtsamkeit gestärkt, diese ist in Studien, wie bei MBSR gut belegt. Die Wurzeln liegen in der Fernöstlichen Philosophie.

Für diesen Vortrag liegt kein Interessenskonflikt vor

Literatur:

1. Griebler, Robert; Gaiswinkler, Sylvia; Winkler, Petra; Delcour, Jennifer; Bengough, Theresa; Schmutterer, Irene (2020): Gesundheitsbericht über die Bevölkerung im mittleren Alter. Wien: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, Wien
2. Kaluza G. Stressbewältigung. Springer-Verlag, 2009
3. Hans – Ulrich Wittchen. Klinische Psychologie und Psychotherapie, Springer, 2011
4. Niazi AK, Niazi SK. Mindfulness-based stress reduction: a non-pharmacological approach for chronic illnesses. North Am J Med Sci 2011; 3: 20-23
5. Jon Kabat-Zinn: An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. In: General Hospital Psychiatry. 4 (1), 1982, S. 33–47