

**Knappschaftskrankenhaus Essen Steele**  
**Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin**  
**Universität Duisburg-Essen**



# Integrative Medizin



*„wissenschaftlich  
geprüfte  
Naturheilkunde“*

*„Schulmedizin“*

*Ordnungstherapie  
Mind/Body Medizin  
„Achtsamkeit“*



Wenn die Nerven Amok laufen:  
Sekunden-Meditation wirkt im Nu

Das Leben bereichern: Achtsamkeit  
im Alltag üben



# *Achtsamkeit*



# Achtsamkeits-CD Meditationen zur Achtsamkeit

Eckard Krüger



„Achtsam  
durch das Jahr“

Dr. Gerhard Berger



# *Achtsamkeit*



# *mindfulness*

moment to moment  
non-judgemental  
awareness

Jon Kabat-Zinn



# Achtsamkeit - Meditation



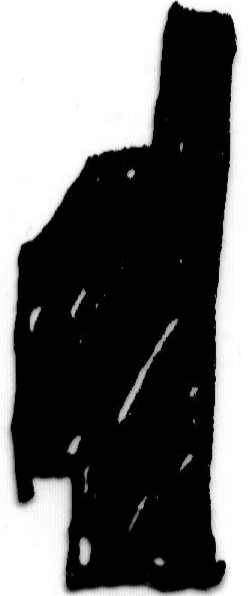
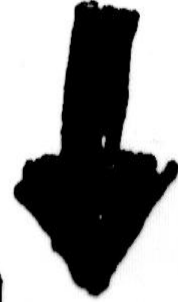
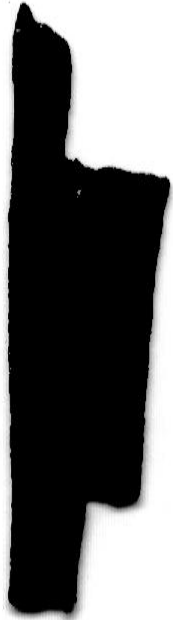
**Aufmerksamkeit**

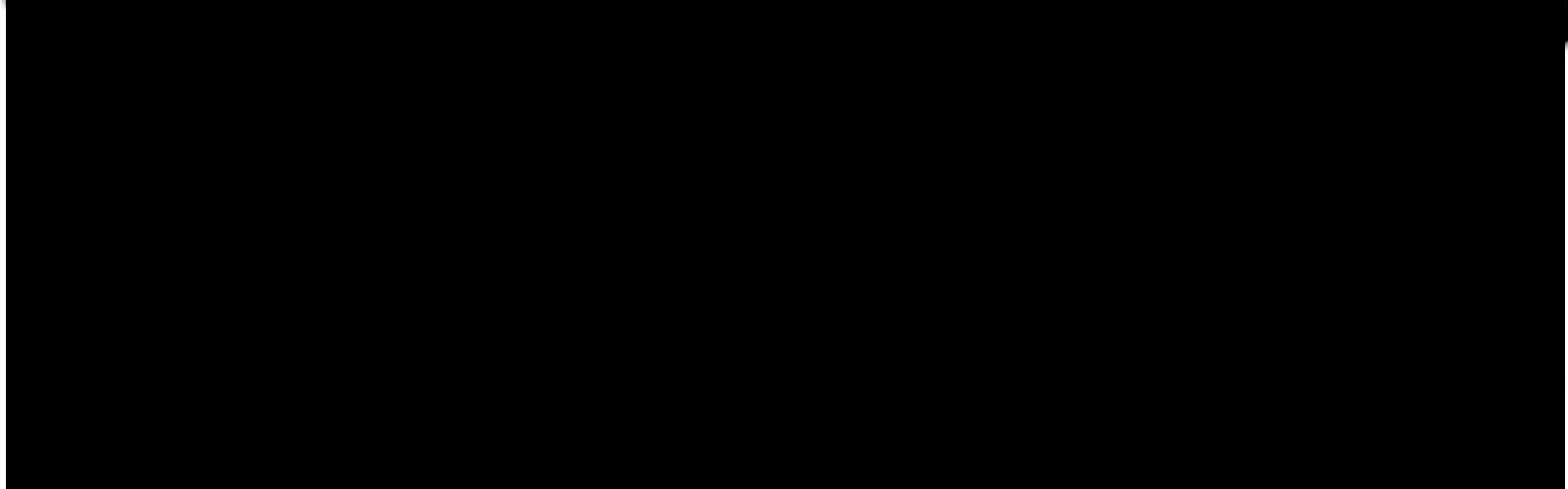
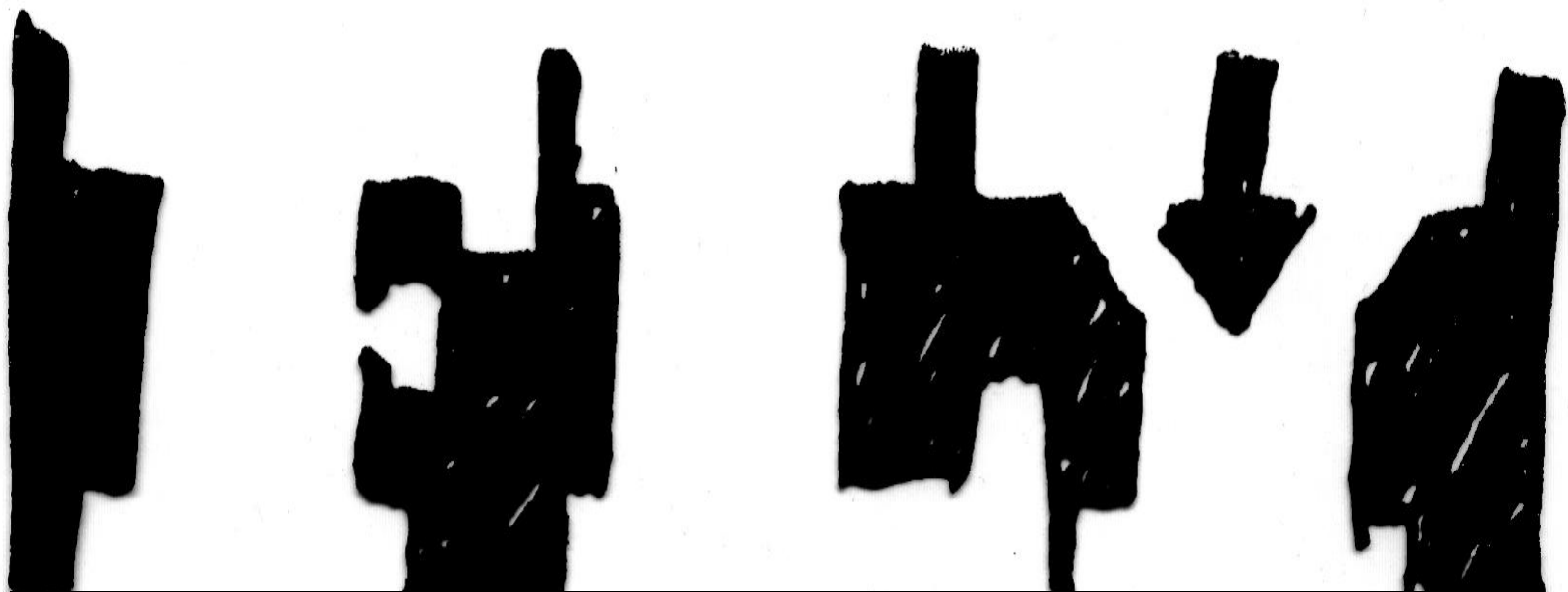
**Selbstwahrnehmung**

**Präsenz**

**Achtung**

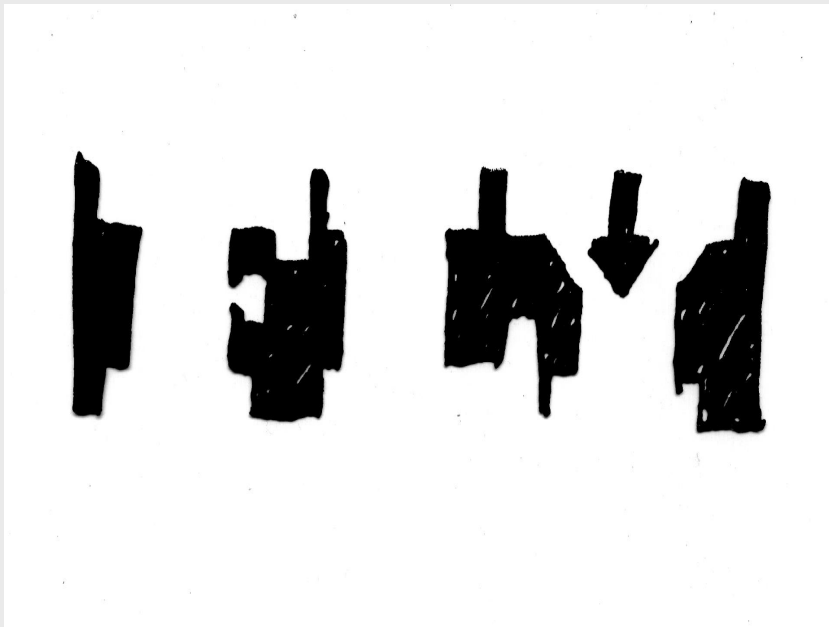








# Elemente der Achtsamkeit



Unsere  
**Aufmerksamkeit**  
ist es, die bestimmt,  
was wir als  
„Wirklichkeit“  
wahrgeben und  
wahrnehmen.



Die Kultivierung der  
**Selbstwahrnehmung**  
im Alltag bildet die  
Basis für  
Selbstregulation,  
Selbstfürsorge und  
Selbsterkenntnis.



Die Fähigkeit, im gegenwärtigen **Moment präsent zu sein**, bildet die Basis für Selbstwahrnehmung, Akzeptanz, Achtung und Fürsorge.



Ist die **Grundhaltung zugewandt, akzeptierend und achtungsvoll**, prägt dies die Qualität unseres Verhältnisses zur und unseres Verhaltens in der Welt.





# Praxis der Achtsamkeit



# Praxis der Achtsamkeit

## „Nichts-tun“ – aber richtig!?



# Praxis der Achtsamkeit

## **MBSR** - mindfulness based Stress reduction

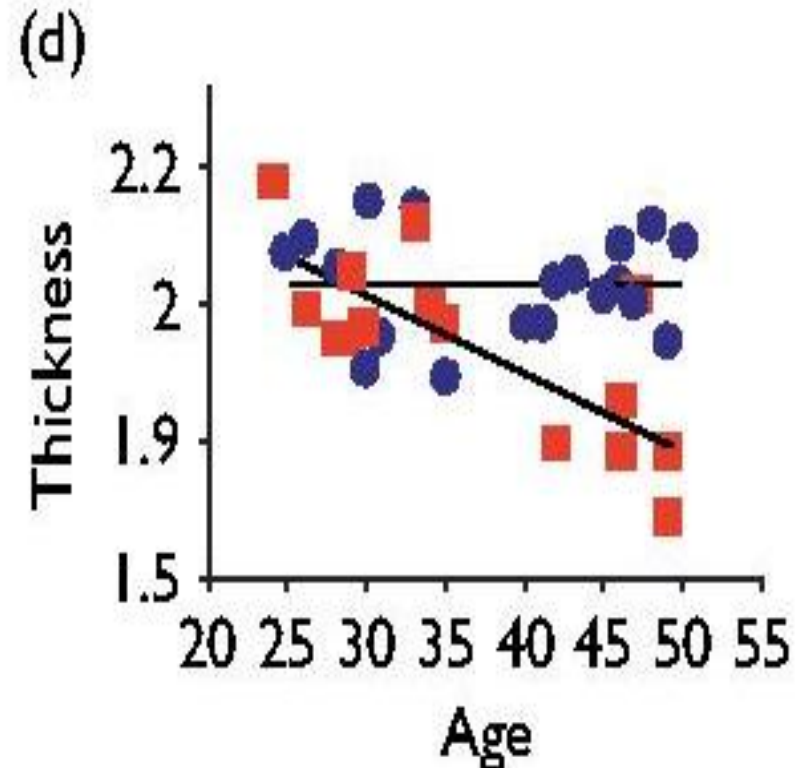
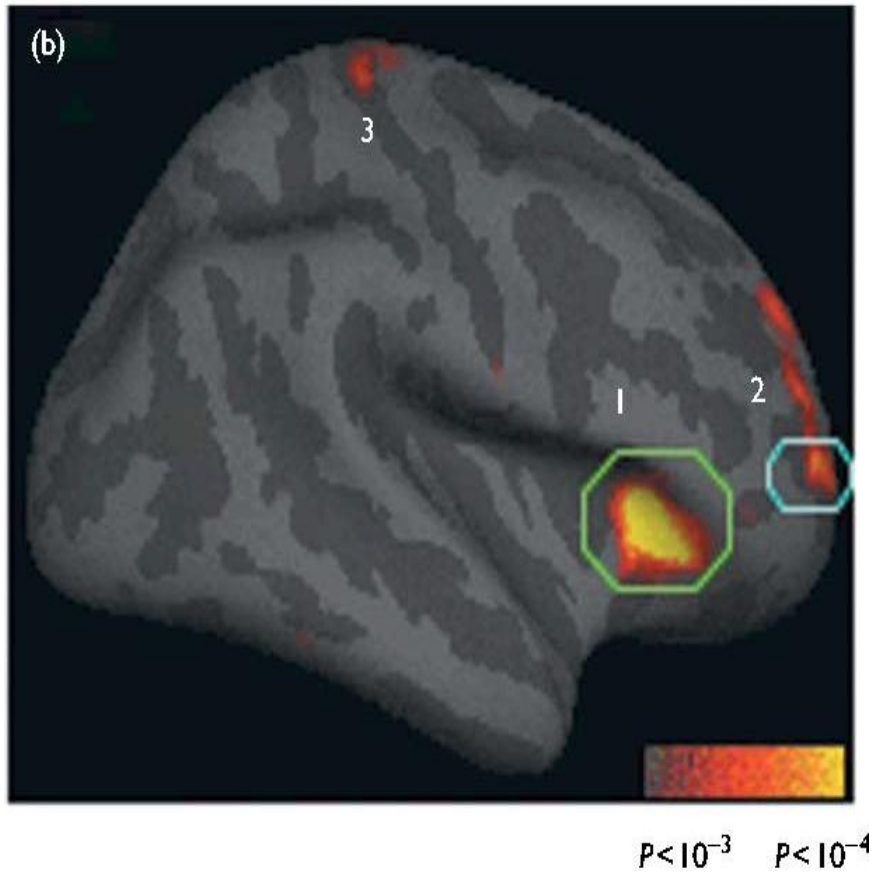
- **Atem - Meditation**
- **Bodyscan**
- **Yoga**
- **Berg- Seemeditation**
- **Gehmeditation**
- **Metta-meditation**
- **Achtsamkeit im Alltag**

# Achtsamkeit, Empathie & Selbstwahrnehmung

„... Forschungen legen nahe, dass die Achtsamkeitsmeditation genau die Strukturen unseres Gehirns verändern könnte, die für **Empathie** und **Selbstbeobachtung** verantwortlich sind.“

Dan Siegel: Das achtsame Gehirn, 2007, S. 140

# Achtsamkeit verändert Kortex



# Achtsamkeit wirkt kurativ z.B. bei

- ⌘ **Fatigue bei onkolog. Patienten** (Spahn et al., 2005)
- ⌘ **chronischen Schmerzen** (Kabat-Zinn et al., 1986)
- ⌘ **Fibromyalgie** (Tiefentaler, 2002; Grossman et al., 2007)
- ⌘ **Herz-/Kreislaufkrankungen** (Ornish, 2006; Michalsen et al., 2005)
- ⌘ **Magen-/Darmerkrankungen** (Elsenbruch et al., 2005)
- ⌘ **Depression** (Segal et al., 2001)
- ⌘ **Angst** (Kabat-Zinn et al., 1992)



# Achtsamkeit fördert Fähigkeiten

- ⌘ **Stärkung positiver Gestimmtheit & des Immunsystems** (Davidson et al, 2003)
- ⌘ **unaufgeregte Präsenz & Kommunikation** (Strand, 2006)
- ⌘ **Selbstkontrolle aggressiver Impulse** (Singh et al., 2007)
- ⌘ **Wohlbefinden und Beziehungsfähigkeit**  
(Schenström et al., 2006)
- ⌘ **Führen glücklicher Paarbeziehungen** (Carson et al., 2004)



# ACHTSAMKEIT und Beziehungsqualität

## Bessere Therapieerfolge

PsychotherapeutInnen in Ausbildung, die regelmäßig Meditation praktizierten, erzielten signifikant bessere Therapieerfolge als ihre nicht meditierenden Kollegen (Grepmaier et al., 2007).

## Selbstfürsorge & Patienteninteraktion

Untersuchungen zu Meditationsangeboten für Pflegepersonal zeigten, dass Meditation sowohl die Fähigkeiten der Selbstfürsorge als auch die Interaktion mit den Patienten positiv fördert (Raingruber und Robinson, 2007).

## Lebenszufriedenheit der Mitarbeiter, erhöhte Therapiecompliance

Untersuchung in der Arbeit mit behinderten Menschen (Singh)



**Aufmerksamkeit**

**Selbstwahrnehmung**

**Präsenz**

**Achtung**

*Liebevolle Güte  
und Mitgefühl*





*Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit*

