

Wissenschaftlichkeit von Achtsamkeit im Hinblick auf Sucht/Suchtprävention



Achtsamkeits- und mitgefühlbasierte
Suchtprävention in der Schule

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Gehirnstruktur



1. Stammhirn und Kleinhirn
2. Limbisches System
- 2a. Amygdala
3. Neokortex

Allgemeine Wirkfaktoren von Achtsamkeitspraxis

- Stärkung der Aufmerksamkeit und Veränderung der Hirnstrukturen (Cahn & Polich 2006)
- Weniger Stressempfinden (Chiesa & Serreti 2009)
- Blutdruck senkend (Hughes et al. 2013)
- Verbessert die Immunfunktion (Davidson et al. 2003)
- Stärkt Selbstregulationsfähigkeiten/Impulskontrolle (Anderssen-Reuster 2012)
- Erhöht die Kreativität (Ostafin et al.2012)
- Verstärkt Empathie (Shapiro et al. 1998)
- Reduziert psychische Störungen:
 - Depressionen (Teasdale et al.2000)
 - Essstörungen (Kristeller2015)
 - Substanzabhängigkeit (Brewer et al.2015)

Wirkfaktoren von Achtsamkeitspraxis bei Schüler*innen

- Weniger Schlafstörungen (Bootzin Stevens 2005)
- Weniger ADHS Symptome (Zylowska et al.2008)
 - Training mit Müttern (Singh et al.2009)
- Reduzierte Angst/somatischer Stress und Zunahme von Selbstwert (Biegel et al. 2009)
- Erhöhte Resilienz (Zenner et al. 2014)
- Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge nimmt zu (Neff&Dahm 2015)
- Verbesserte Regulationsfähigkeit durch mehr Wahrnehmung von eigenen kognitiven und physiologischen Zuständen (Mendelson 2010)
- Verbesserte Sozialkompetenz (Saltzman&Goldin 2008)
- Weniger Aggressivität (Singh et al. 2007)
- Stärkung von Konzentration, Arbeitsgedächtnis, logischem Denken, Problemlösefähigkeit, geistiger Flexibilität (Flook et al. 2010)

Suchtprävention und Achtsamkeit

- Achtsamkeitspraxis stärkt die metakognitiven Fähigkeiten der **bewussten Verhaltenssteuerung** sowie die Aktivierung und Nutzung **interner Belohnungsstrukturen** (Brewer, 2017).
- **Abnahme von Drogenkonsum** durch Achtsamkeitspraxis durch Zunahme emotionaler **Regulationsfähigkeiten** (Price, Crowell 2016).
- Das bewusste Einüben einer achtsamen, (selbst)fürsorglichen präsenten Haltung fördert „**behavioural changes without force**“ (Ludwig et al., 2020)

Diese Erkenntnisse prädestinieren die Schulung von Achtsamkeit zu einem potentiell wertvollen Instrument für die Stärkung der Lebenskompetenzen im Kontext der Suchtprävention.

Judson Brewer (US-Neurowissenschaftler und Psychiater, forscht zu
mindfulness&addiction)

Interviews und Vorträge:

- https://www.ted.com/talks/judson_brewer_a_simple_way_to_break_a_bad_habit?language=de
- <https://www.youtube.com/watch?v=nFuVUZRm9AI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BTv6HQLNcRs>
- <https://youtu.be/2hASybjljJM>

Betrachten wir das was ist, mit einer achtsamen Haltung...

- beginnen wir, uns selbst zu entdecken und zu verstehen, wie innere und äußere Vorgänge zusammenhängen.
- verstehen wir besser, wie Reiz, Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und unser Handeln zusammenspielen.
- entdecken wir die Menschlichkeit und das Mitgefühl in uns.
- lernen wir, das, was ist, zunächst einmal anzunehmen.
- bringen wir Raum zwischen die inneren Vorgänge und unser Handeln und können beides betrachten.
- können wir bewusster zwischen Widerstand, Veränderung und Akzeptanz wählen.
- werden wir souveräner, ausgeglichener und weniger von Impulsen dominiert

Literaturhinweise:

- Achtsamkeit: Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft (Zimmermann, Spitz, Schmidt) 2012
- Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit - das MBRP Programm (Bowen, Chawla, Marlatt) 2012
- Price, C. J. and S. E. Crowell (2016). "Respiratory sinus arrhythmia as a potential measure in substance use treatment--outcome studies." *Addiction* 111(4): 615-625.