

Zusammenfassung

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine aus der buddhistischen Lehre stammende Technik, die durch eine bewusste, genaue und nichtwertende Beobachtung der subjektiven mentalen und emotionalen Vorgänge zu Einsicht in die Zusammenhänge der Entstehung von leidvollen Reaktionsweisen und zu deren Aufhebung führen soll. Diese Technik erlangte in den letzten Jahren zunehmend Beachtung durch wissenschaftliche und klinische Forscher aus den westlichen akademischen Kreisen und fand Eingang in die Therapie zahlreicher psychischer und somatischer Störungen (Kabat-Zinn, 2003). Achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren spielen in neuerer Zeit auch in Deutschland eine immer größer werdende Rolle (Heidenreich & Michalak, 2006). Ein zentraler Angriffspunkt solcher Interventionen ist ein veränderter Umgang mit emotional herausfordernden Erfahrungen – die genauen Wirkmechanismen dieses Aspekts der Achtsamkeitsmeditation wurden bisher jedoch noch wenig erforscht.

Die vorliegende Studie untersuchte mit einem quasi-experimentellen Design und zusätzlicher korrelativ-regressionsanalytischer Auswertung die Unterschiede in der Emotionsverarbeitung bei insgesamt 43 Probanden, 30 davon mit abgestufter Achtsamkeitspraxis und 13 ohne Meditationserfahrung. Zur Emotionsinduktion kamen Bilder aus dem IAPS („international affective picture system“) zum Einsatz, gemessen wurde das Gefühlserleben der Probanden mittels der SAM („self assessment manikin“) Selbsteinschätzungsskala, die neurophysiologische Komponente der Emotionsreaktion mittels EDA („elektrodermale Aktivität“) sowie die motivationale Komponente über das so genannte Schreckreflex-Paradigma („Startle-Paradigma“). Das Startle-Paradigma ermöglicht es, zu erfassen, mit wie viel Defensiv-Motivation der Proband auf durch aversive Stimuli ausgelöste Emotionen antwortet, bzw. mit wie viel appetitiver Motivation auf durch positive Stimuli ausgelöste Emotionen. Des Weiteren wurden behaviorale Maße der Affekttoleranz erhoben.

Die Ergebnisse zeigten einen mit zunehmender Achtsamkeitspraxis hypothesenkonformen Abfall der Intensität der neurophysiologischen Komponente sowie deren beschleunigten Zeitverlauf; je länger die Probanden meditierten, desto rascher klang ihre Reaktion ab. Auf Seiten der Startle-Response zeigte sich der vermutete Abfall der Motivationssystemaktivierung, ersichtlich an einer mit zunehmender Meditationspraxis abfallenden Intensität der Startle-Modulation. Die meditierenden Probanden reagierten also mit zunehmend geringerer Aversion bzw. Anhaftung auf ihre emotionalen Reaktionen. Beim Zeitverlauf der Startle-Reaktion boten die Ergebnisse keinen Anhaltspunkt für einen den Hypothesen entsprechenden, durch Achtsamkeitspraxis vermittelten, schnelleren Abfall der Reaktion. Auch die erwartete Zunahme der Gefühls-

intensität ließ sich nicht belegen: die abgegebenen Ratings bei emotionalen Stimuli zeigten keinen signifikant positiven Zusammenhang mit der Achtsamkeitspraxis. In den durchgeführten Nachinterviews gaben die Probanden jedoch an, mit zunehmender Praxis hätte sich die Intensität der Gefühlswahrnehmung und der Gefühlsklarheit erhöht. Bestätigt werden konnte auch die vermutete Zunahme der Affekttoleranz im Verlauf der Achtsamkeitspraxis: Je länger die Probanden meditierten, desto weniger Vermeidungsstrategien wendeten sie an, und desto weniger erschöpfte sie, eigenen Angaben zufolge, das emotional herausfordernde Experiment.

Zusammenfassend ließen sich vielfältige Einflüsse von andauernder Achtsamkeitspraxis auf die Emotionsverarbeitung zeigen, die darauf hindeuten, dass die Technik ein hilfreiches Mittel zur Emotionsregulation darstellt.

Schlagworte: Emotion, Affekt, Emotionsregulation, Meditation, Achtsamkeit, Interozeption, Schreckreflex, EDA, Gefühl, Intensität, Erregung.