



Bachelorarbeit

MBSR und Selbstwirksamkeitserwartung

Brigit Hufenus

Vertiefungsrichtung klinische Psychologie

Referentin: Dr. Agnes von Wyl

St.Gallen, Mai 2010

Diese Arbeit wurde im Rahmen des Bachelorstudienganges am Departement P der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung durch das Departement Angewandte Psychologie.

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie, Minervastrasse 30, Postfach, 8032 Zürich

Vorwort

Im Rahmen eines Praktikums auf der psychosomatischen Abteilung der Klinik Gais stiess ich auf Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - wörtlich übersetzt : achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Das Angebot der stationären psychosomatischen Rehabilitation umfasst neben psychologischen Gesprächen und medizinischer Betreuung auch Entspannungstraining, Bewegungstherapie und eine in Anlehnung an MBSR angebotene Achtsamkeitsschulung.

Da ich selbst Erfahrungen mit Joga und Meditation habe und mich das Thema Achtsamkeit interessiert, machte ich MBSR zum Gegenstand meiner Bachelorarbeit. Bei der Suche nach einer geeigneten Fragestellung zeigte sich, dass sich das Thema MBSR mit anderen Bereichen meines Interesses verbinden liess: Stressforschung und Umgang mit Stress einerseits und Selbstwirksamkeit als Wirkfaktor von Interventionen andererseits.

Bestärkt in der Idee, die Themen Achtsamkeit und Umgang mit Stress mit dem Thema Selbstwirksamkeit zu verbinden, wurde ich auch dadurch, dass ich nur sehr wenig Literatur diesbezüglich finden konnte. Diese Tatsache bestätigte Paul Grossman, Basel, der bereits seit längerer Zeit im Bereich MBSR forscht, auf meine Anfrage hin und ermunterte mich zur Bearbeitung und Kombination dieser Themenbereiche .

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	6
1.1 Fragestellung und Hypothesen	7
1.2 Methodisches Vorgehen	8
1.3 Aufbau der Arbeit	8
Theoretischer Teil.....	9
2. Stress.....	9
2.1 Begriffsklärung	9
2.2 Historische Entwicklung der Stressforschung	10
2.3 Das Modell der Stressampel	14
2.3.1 Biologische Perspektive – Stressreaktion	14
2.3.2 Soziologische Perspektive - Stressor	16
2.3.3 Psychologische Perspektive – Stressverstärker	17
2.4 Umgang mit Stress	17
2.4.1 Das individuelles Stressmanagement	18
2.4.2 Gesund trotz Stress	19
3. MBSR – Mindfulness - Based Stress Reduction	21
3.1 Achtsamkeit	22
3.2 Das MBSR-Programm	23
3.2.1 Entstehung	23
3.2.2 Innere Einstellung zur Achtsamkeitspraxis	23
3.2.3 Struktur und Methodik des MBSR-Programms	25
3.3 Stressreduktion durch Achtsamkeit	26
4. Selbstwirksamkeit	29
4.1 Begriffsklärung	29
4.2 Selbstwirksamkeit als Ressource	31
4.2.1 Selbstwirksamkeit und Stressbewältigung	32
Empirischer Teil	33
5. Untersuchungsdesign.....	33
5.1 Fragestellung und Hypothesen	33
5.2 Erhebungsmethode	34
5.2.1 Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit - FFA	34
5.2.2 Stressverarbeitungsfragebogen - SVF 78	36
5.2.3 Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung WIRKALL	38
5.3 Erhebungsdesign	39
5.4 Beschreibung der Stichprobe	41
5.5 Auswertungsmethode	42
5.5.1 Zusammenhang von Achtsamkeit, Selbstwirksamkeitserwartung und Umgang mit Stress	43
5.5.2 Einfluss des MBSR-Kurses auf Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Stress	44

6. Darstellung der Ergebnisse.....	45
6.1 Überprüfung der Hypothesen	45
6.1.1 Zusammenhang von Achtsamkeit, Selbstwirksamkeitserwartung und dem Umgang mit Stress	45
6.1.2 Achtsamkeit, Umgang mit Stress und Selbstwirksamkeitserwartung vor und nach MBSR	47
6.2 Explorative Datenanalyse	51
6.2.1 Ergebnisse der explorativen Datenanalyse	52
6.2.2 Interpretation der explorativen Datenanalyse	54
7. Diskussion.....	55
7.1 Methodenkritik	60
7.2 Weiterführende Fragen	60
8. Abstract.....	62
9. Danksagung.....	63
10. Literaturverzeichnis.....	64
11. Abbildungsverzeichnis	69
12. Tabellenverzeichnis.....	70
13. Abkürzungsverzeichnis	71
14. Anhang.....	72

1. Einleitung

Das Interesse an auf Achtsamkeit basierenden Interventionen und Therapien hat in den letzten Jahren zugenommen. Es gibt immer mehr Veröffentlichungen zu diesem Thema und es existieren mittlerweile einige empirische Studien und Metaanalysen, die die Wirkung von Achtsamkeit untersuchten.

Eine von den auf Achtsamkeit basierenden Interventionen ist das von Kabat-Zinn (1990/2009) entwickelte Mindfulness-Based Stress Reduction Programm. Das auf der Schulung von Achtsamkeit basierende Programm verbessert den Umgang mit Stress und hat eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Majumdar (2000; zit. nach Meibert, S. 146) weist in einer Studie der Universität Freiburg i. B. nach, dass sich nach einem achtwöchigen MBSR-Kurs das körperliche Allgemeinbefinden und die gesundheitsbezogene Lebensqualität signifikant verbesserten und die Symptome bei psychosomatisch belasteten Menschen signifikant abnahmen. Grossmann, Niemann, Schmidt und Walach (2004, S. 36) kommen in einer grossangelegten Metaanalyse zu dem Schluss, dass „das MBSR-Programm Menschen mit verschiedensten Störungen helfen kann, ihre klinischen und nicht-klinischen Probleme zu bewältigen“.

Zum Thema Umgang mit Stress äussern sich Grawe, Donati und Bernauer (1994, S. 753) dahingehend, dass für den grössten Teil der Hilfesuchenden der Problembewältigungsaspekt einer Therapie oder Beratung im Zentrum steht. Sie bezeichnen die Aktive Hilfe zur Problembewältigung und damit - in Anlehnung an Banduras Konzept der Selbstwirksamkeit(1977a) - die Erfahrung der Selbstwirksamkeit als eines der bedeutendsten Wirkprinzipien erfolgreicher Interventionen. Auch Schwarzer (1994, S. 105-117) weist in empirischen Untersuchungen einen Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und Umgang mit Stress nach.

Über das Studium von Fachliteratur und den oben genannten Studien entstand folgendes Modell zum verbesserten Umgang mit Stress, welches zu der unter Kap. 1.1 aufgeführten Fragestellung und Hypothesen führte.

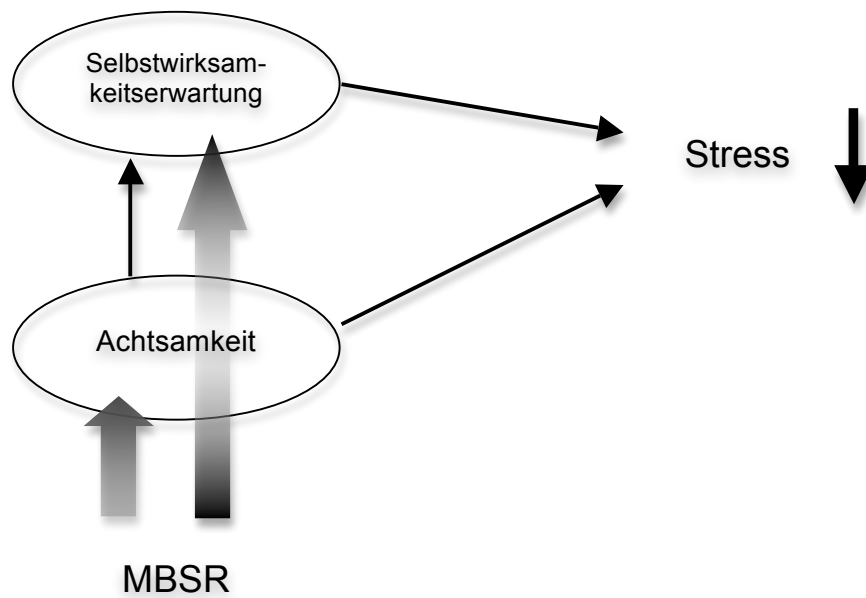


Abb. 1: Modell zum verbesserten Umgang mit Stress

1.1 Fragestellung und Hypothesen

Vor dem Hintergrund der positiven Auswirkung von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung auf den Umgang mit Stress, ist das Ziel dieser Arbeit herauszufinden, ob sich durch MBSR die Selbstwirksamkeitserwartung verbessert. Grossmann et al. (2004, S. 36) äussern sich dahingehend, dass „because more accurate perception of one`s own mental responses to external and internal stimuli is achieved, additional information is gathered that will enhance effective action in the world, and lead to a greater sense of control.“ Die Hypothesen lauten dahingehend, dass die Variablen *Achtsamkeit*, *Selbstwirksamkeitserwartung* und *Umgang mit Stress* positiv untereinander korrelieren und dass MBSR zu einer signifikanten Verbesserung der Variablen führt.

1.2 Methodisches Vorgehen

Die Arbeit basiert auf quantitativ erhobenen Daten einer Stichprobe von 89 Personen. Die Datenerhebung fand mittels standardisierten Fragebogen, zu Beginn und am Ende von verschiedenen achtwöchigen MBSR-Kursen, statt.

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem MBSR-Programm. Andere auf Achtsamkeit basierende Interventionen wie MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) oder DBT (Dialektisch-behaviorale Therapie) sind nicht Gegenstand dieser Arbeit. Im Zusammenhang mit der durch MBSR erlangten verbesserten Achtsamkeit wird auf deren Auswirkung hinsichtlich Umgang mit Stress und Selbstwirksamkeitserwartung eingegangen. Neurobiologische Aspekte im Zusammenhang mit Stress werden ansatzweise thematisiert. Lerntheoretische und motivationspsychologische Aspekte bezüglich Selbstwirksamkeit sowie symptombezogene Auswirkungen von MBSR, beispielsweise auf den Umgang mit chronischen Schmerzen, Depressionen oder Fibromyalgie, sind ebenfalls nicht Gegenstand dieser Arbeit.

1.3 Aufbau der Arbeit

Im theoretischen Teil werden die Begriffe „Stress“, „Selbstwirksamkeit“ und „MBSR“ als ein Interventionsprogramm erläutert.

Es folgt eine Übersicht über die historische Entwicklung der Stressforschung, bevor anhand eines Stressmodells der Umgang mit Stress beleuchtet wird. Danach wird das Mindfulness-Based Stress Reduction-Programm dargestellt. In diesem Zusammenhang wird das Konstrukt Achtsamkeit speziell ausgeführt, bevor dessen Auswirkung auf einen verbesserten Umgang mit Stress erläutert wird. Am Schluss des theoretischen Teils steht eine Definition von Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung und deren Zusammenhang mit Stressbewältigung.

Der empirische Teil stellt das Untersuchungsdesign vor, dann folgt die Darstellung der Ergebnisse. In der Diskussion werden die Ergebnisse interpretiert und geprüft, ob die Fragestellung beantwortet und die Hypothesen bestätigt werden können. Eine methodenkritische Stellungnahme und weiterführende Fragen stehen am Ende dieses empirischen Teils.

Theoretischer Teil

2. Stress

Die Stressforschung hat eine längere Tradition. Stress wurde unter verschiedenen theoretischen und methodischen Aspekten untersucht. Deshalb existieren innerhalb der Stressforschung diverse Konzeptualisierungen und Definitionen von Stress. Stand zunächst die Reaktion auf physischer Ebene im Mittelpunkt des Interesses, so verschob sich der Fokus der Aufmerksamkeit zur Reaktion auf der Verhaltensebene hin. Beide Perspektiven zusammen führten in einem weiteren Schritt zu integrativen Modellen. In jüngster Zeit waren es vor allem neue Erkenntnisse auf dem Gebiet der Neurologie, die in die Stressforschung einfließen. So liegen rückblickend verschiedene Konzepte von Stress vor, die für das heutige Verständnis von Stress, dessen Begrifflichkeit und Modelle, relevant sind. Der Definition für die vorliegende Arbeit wichtiger Begriffe folgt daher ein kurzer historischer Abriss über die Entwicklung der Stressforschung, bevor das für diese Arbeit relevante Stressmodell vorgestellt wird. Erläuterungen zu Stressbewältigung schliessen das Kapitel ab.

2.1 Begriffsklärung

Der Begriff Stress wird erstmals von Cannon (1914, zit. nach Hüther, 2009, S.28) verwendet. Unter Stress versteht dieser äussere Einflüsse, die das innere Gleichgewicht stören. Laut Dorsch (Häcker & Stampf, 2004) wird Stress - engl. „Druck, Anspannung“ - in der Umgangssprache als „eine subjektiv unangenehm empfundene Situation, von der eine Person negativ beeinflusst wird“ benutzt. Der neutralen ersten Definition und der negativ gefärbten zweiten gegenüber steht die Definition von Selye, der betont, dass Stress im Sinne von Belastungen „sowohl Lust- wie Unlustgefühle erzeugen, krank machen als auch heilen“ (1974/1988, S. 18) kann. Deshalb unterscheidet er „zwei Unterabteilungen“ (S. 23) von Stress: Eustress, den herausfordernden und zu Höchstleistung anspornenden Stress als „Würze des Lebens“ (S. 23) und Distress, den zermürenden, krankmachenden Stress. Eustress trägt nach Selyes Verständnis Wesentliches zum „persönlichen Fortschritt und ... körperlicher und geistiger Weiterentwicklung bei“ (S. 23).

Neben diesen Definitionen sind folgende Begriffe im Zusammenhang mit Stress für die vorliegende Arbeit wichtig: Stressor, Stressreaktion und Stressverstärker.

Kaluza (2009, S.13-15) versteht unter Stress ein Geschehen, das auf drei unterschiedlichen Ebenen abläuft: Äussere belastende Bedingungen und Situationen nennt Kaluza Stressoren. Stressoren führen zu „körperlichen und psychischen Antworten des Organismus“ (S. 13), die als Stressreaktionen bezeichnet werden. Stressreaktionen als Antwort auf Stressoren können je nachdem auf körperlicher, behavioraler und kognitiv-emotionaler Ebene stattfinden. Diese Ebenen stehen in einer sich sowohl verstärkenden als auch abschwächenden Beziehung: Ob und wie stark eine solche Reaktion auf eine potenziell belastende Situation auftritt, hängt von den individuellen Motiven, Einstellungen und Bewertungen - den sogenannten Stressverstärkern ab, welche als eine Art Mediator zwischen Stressor und Stressreaktion stehen (vgl. Stressampel Abb. 2, S. 14)

2.2 Historische Entwicklung der Stressforschung

Hüther (2009, S. 28-31) bezeichnet Charles Darwin als den eigentlichen ersten Stressforscher: Darwin erkennt in der Umwelt eine ständige Herausforderung und Bedrohung für alle Lebewesen. Dieser Umstand erzeugt einen Selektionsdruck: Nur diejenigen Lebewesen einer Art überleben, die eine gewisse Anpassungsfähigkeit haben, um mit ständig wechselnden Bedingungen fertig werden zu können. Diese auf genetischer (Anlage)-Ebene stattfindende Reaktionsfähigkeit nennt Darwin Selbstoptimierung. Als eine Reaktion des ganzen Organismus findet diese sowohl auf physiologischer Ebene als auch auf Verhaltensebene statt. Von dieser integrativen Auffassung sind die meisten Forscher später abgekommen – heute ist sie Bestandteil moderner Stresstheorien.

1865 entwirft Claude Bernard eine mechanistische Theorie für die Reaktion auf äussere Belastungen. Er beschreibt den Organismus als eine in ständiger Verbindung mit der Aussenwelt stehende lebende Maschine. Führen äussere Einflüsse (z.B. Hitze) zu einer Störung des inneren Milieus, so stellen bestimmte Schutzfunktionen die Aufrechterhaltung dieses Milieus sicher. Gelingt dies nicht, so führen die äusseren Störungen zunächst zu Krankheit, später zum Tod.

Walter B. Cannon (1929; zit. nach Kaluza, 2009, S. 15) bezieht sich auf Bernards Vorstellung der Aufrechterhaltung eines inneren Milieus und führt hierfür den Begriff der Homöostase ein. Weiter beschreibt Cannon (1932, zit. nach Hüther, 2009, S. 28) als erster eine Art Notfallreaktion des Körpers auf Belastung - die Stressreaktion auf der neuronalen Achse (vgl. Abb. 3, S. 16): Bei einer ungewöhnlichen Belastung des Organismus schüttet dieser vermehrt Katecholamine (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin) aus, ein Vorgang, der

zum Kampf oder zur Flucht befähigt. Hüther (1997; zit. nach Kaluza, 2009, S. 15) betrachtet diese Notfallreaktion aus einer evolutionsbiologischen Perspektive und hält fest, dass „die Entwicklung der Stressreaktion besonders für solche Lebewesen, die bewegungsfähig und damit in der Lage waren, ihre Umwelten zu wechseln, einen Überlebensvorteil“ darstellt. „Im Unterschied zu Lebewesen mit starren Verhaltensprogrammen (Instinkten) ... ermöglicht die Stressreaktion als ein unspezifisches Aktivierungsprogramm eine flexible Bewältigung unterschiedlicher Gefahrensituationen.“

Ein bekannter Name im Zusammenhang mit Stressforschung ist Hans Selye. Neben der Einführung des Begriffes Stress, beschreibt er 1936 als erster die pathogene Wirkung desselben in Form von Organveränderungen. 1946 entwirft er das Modell des Allgemeinen Adaptionssyndroms als stereotype und unspezifische Reaktion auf verschiedene Stressoren: „ Einer 'Alarmphase' allgemeiner Aktivierung folgt eine 'Phase des Widerstands', die bei weiterbestehendem Stressor in die 'Phase der Erschöpfung' mit den beschriebenen Organveränderungen mündet und zum Tode führen kann“ (Hüther, 2009, S. 29). Er beschreibt als erster die Funktion der Cortikosteroide (vgl. Abb. 3, S. 16) bei Stress und deren krankmachende Wirkung. Selye betrachtet Stress „als eine unspezifische Reaktion des Körpers auf die an ihn gestellten Anforderungen jeglicher Art“ (Selye, 1974/1988, S. 198).

Wie schon einige Forscher vor ihm, weist auch J. S. Tyhurst (1953; zit. Nach Hüther, 2009, S. 29) darauf hin, dass eine Stressreaktion zur Wiederherstellung der Homöostase oder zu Krankheit führen kann. Er formuliert darüber hinaus allerdings noch eine weitere mögliche Folge von Stressreaktionen: Wenn der Stress bewältigt werden kann, kommt es zu einer Veränderung im Sinne einer Reorganisation des Organismus.

Steht nach Darwin vor allem die Reaktion des Organismus auf Stress im Fokus der Forschung, so rückt unter anderem Richard Lazarus in seinem transaktionalen Stressmodell das Verhalten bei Stress ins Zentrum des Interesses. Personen sind potenziell bedrohlichen und damit stressauslösenden Situationen nicht passiv ausgesetzt. Bei der aktiven Auseinandersetzung „spielen kognitive Prozesse in Form von bewertenden Wahrnehmungen, Gedanken und Schlussfolgerungen die entscheidende Rolle“ (Lazarus 1966; zit. nach Kaluza, 2009, S. 33). In seinem transaktionalen Stressmodell unterteilt Lazarus die Stressreaktion in drei Phasen, denen im Anschluss eine Phase des

Bewältigungsprozesses – coping – folgt: In einer unbekanntem Situation geschieht zunächst eine Erstbewertung - primary appraisal: Das Individuum schätzt die Situation bezogen auf ihre grundsätzliche Bewältigbarkeit und Auswirkungen auf die eigene Person ein.

Dieser ersten Bewertung folgt eine Zweitbewertung - secondary appraisal - in der die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten eingeschätzt werden. Daran anschliessend folgt eine Phase der Neubewertung – reappraisal. Im Anschluss an die drei Bewertungsphasen folgt der Bewältigungsprozess - coping (Lazarus & Folkman, 1984; zit. nach Hüther, 2009, S. 29). Dieser Prozess umfasst alle Anstrengungen, die eine Person im Umgang mit Anforderungen unternimmt. „Diese Anstrengungen können zwei unterschiedliche Funktionen erfüllen: eine positive Veränderung der Problemlage ... oder eine Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit...mittels Informationssuche, direkter Handlung, Unterdrückung von Handlung oder intrapsychischer Prozesse“ (Lazarus & Launier 1978; zit. nach Jerusalem, 1990, S. 14). Vor allem hinsichtlich der Coping-Phase weist das transaktionale Stressmodell von Lazarus durchaus Parallelen zum Konzept der Selbstwirksamkeit von Bandura auf (vgl. Abb. 5, S. 30), welches die individuelle aktive Rolle bei der Bewältigung von Anforderungen auch hervorhebt.

Moderne Stresstheorien integrieren frühere Modelle und entwickeln sie weiter. Hüther (2009, S. 79-84) nimmt hinsichtlich des Stressgeschehens einen systemischen Blickwinkel ein. Lebende Systeme sind offen und daher stör anfällig für Veränderungen in ihrer Aussenwelt. Offene Systeme sind anpassungsfähig: Sie enthalten im Sinne von adaptiver Modifikation Mechanismen, um mit Veränderungen zurecht zu kommen. Diese Modifikationen können sowohl auf Körperebene (stärkerer Haarwuchs in kalter Umgebung) wie auf psychischer Ebene (Abwehrmechanismen, selektive Aufmerksamkeit) stattfinden. Störungen, mit denen ein System fertig werden kann, nennt Hüther kontrollierbare Belastungen. Wiederholte kontrollierbare Belastungen führen zu Routine und zu Spezialisierung. Auf neuronaler Ebene kommt es dadurch zu immer wieder denselben Verschaltungen und somit zu Bahnungen.

Ein zunehmend spezialisiertes System wird allerdings anfällig auf seltenere und unvorhergesehene Störungen. Im Speziellen dann, wenn es im Umgang mit diesen noch keine Strategie hat. Je kleiner die Voraussehbarkeit und Handhabbarkeit einer Störung ist, desto tiefgreifender ist die Störung der inneren Ordnung eines Systems. Es kommt zu einer Aktivierung einer unspezifischen Notfallreaktion, um die innere Homöostase

aufrechtzuerhalten. Je länger die Störung unkontrollierbar bleibt, desto destabilisierter wird das spezialisierte System - bis es zu einem vollständigen Zusammenbruch kommt.

„Schwere, unkontrollierbare Belastungen ermöglichen durch die Destabilisierung einmal entwickelter, aber unbrauchbar gewordener Verschaltungen [Bahnungen] die Neuorientierung und Reorganisation von bisherigen Verhaltensmustern“ (S. 81) und somit die Verbesserung der adaptiven Potenz eines Systems. Hüther (1997; zit. nach Kaluza 2009) spricht diesbezüglich vom zentralen Adaptionssyndrom: „Bisherige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass [das bei kurzfristig kontrollierbaren Belastungen freigesetzte] Noradrenalin zu einer Bahnung und Stabilisierung bereits vorhandener Schaltkreise beiträgt“, während der bei langanhaltendem, unkontrollierbarem Stress erhöhte Kortisolspiegel „zu einer Destabilisierung und Degeneration bestehender neuronaler Strukturen“ führt (S. 21).

Im Unterscheid zu Cannon, der im Umgang mit äusseren Störungen den Fokus auf die Wiederherstellung der inneren Homöostase legt, ist für Hüther im Zusammenhang mit Stressoren das Moment der Entwicklung zentral: Hüther (2009) spricht von einem „generellen Entwicklungsprinzip“ (S. 81). Dieses Prinzip gilt für jedes lebende System, seien es Zellen, Organismen oder Gesellschaften. Kein lebendes System kann sich diesem Entwicklungsprinzip entziehen, so es überleben will. Demzufolge ist ein gewisses Mass an Störung beziehungsweise Stress durchaus positiv und wird meist als allgemeine tägliche Herausforderung erlebt. Beide Arten von Stressreaktion - die kontrollierbare und die unkontrollierbare - sollen allerdings als Kontinuum verstanden werden.

2.3 Das Modell der Stressampel

Das von Kaluza (2009, S. 13-37) entwickelte Modell der Stressampel stellt ein Rahmenkonzept für Stressgeschehen dar. Das Modell differenziert zwischen äusseren Stressoren, persönlichen Stressverstärkern (im Modell „Motive/Einstellungen“) und der Stressreaktion.

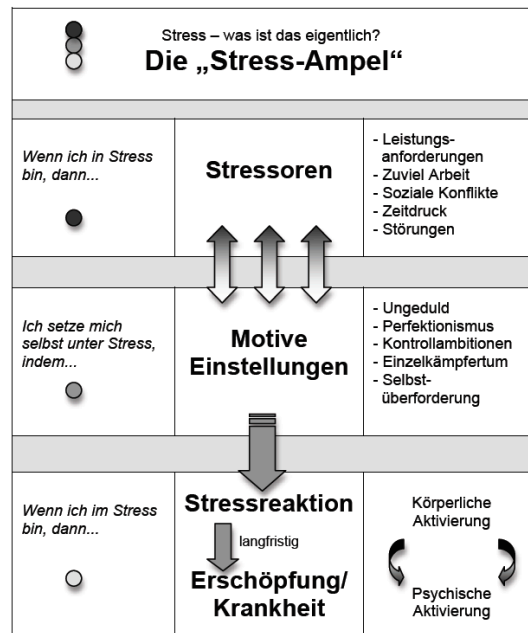


Abb. 2: Stressampel (Kaluza, 2009, S. 13)

2.3.1 Biologische Perspektive – Stressreaktion

Aus biologischer Perspektive ist Stress ein psychophysisches Ungleichgewicht, das mit den verfügbaren, routinemässigen Reaktionen - quasi unbemerkt - nicht kompensiert werden kann: in der Folge kommt es zu einer Stressreaktion. Diese führt zu einer „körperlichen Aktivierung und Energiemobilisierung“ (Kaluza, 2009, S. 16) mit dem Ziel der Bewältigung der Situation.

Auf der Körperebene werden Atmung, Herz-Kreislaufsystem und die gesamte Energiebereitstellung aktiviert. Die eher regenerativen und reproduktiven Körperfunktionen wie Verdauung, Energiespeicherung, Fortpflanzung und Wachstum werden gedrosselt, da diese Funktionen für die kurzfristige Auseinandersetzung nicht benötigt werden. „Durch ein komplexes Zusammenspiel zwischen dem zentralen Nervensystem, dem vegetativen Nervensystem und dem Hormonsystem“ werden diese Reaktionen gesteuert (Kaluza, 2009, S. 17). Wesentlich an der Verarbeitung der Stressoren,

beteiligt sind Neokortex, limbisches System (Thalamus, Amygdala und Hypothalamus) und Hirnstamm. Vereinfacht laufen bei einer Reizkonfrontation - „einem potenziellen Stressor“ (S. 18) - die eingehenden Informationen zwischen Neokortex, limbischem System und Stammhirn hin und her, bevor es zu einer Reaktion kommt.

Alle sensorischen Informationen laufen im Thalamus zusammen, wo aus einem zunächst unscharfen Bild und einer ersten groben Einschätzung über die Verarbeitung im Neocortex ein genaues Bild der Situation entsteht. Parallel zur Weiterleitung und Bearbeitung der Reize an den Neokortex werden die Reize auch an die Amygdala weitergeleitet, was der Situation eine affektive Qualität verleiht und im Fall von Gefahr die Ausschüttung der Neurotransmitter Noradrenalin und Adrenalin stimuliert und so eine unmittelbare Stressreaktion auf der Sympathikus-Nebennierenrinden-Achse (kurz SN-Achse) in Gang setzt. Diese Reaktion läuft ohne den Umweg über den Neokortex - und daher sehr schnell - ab: Über elektrische Impulse entlang der Nervenbahnen werden die Reize mit dem Ziel, genügend Energie für „Kampf oder Flucht“ (S. 17) bereit zu stellen, weitergeleitet. Daher erleben Menschen diesen Vorgang als eine reflexartige körperliche (z.B. Schwitzen) oder emotionale (z.B. Angst) Stressreaktion: „ehe man sich recht besinnt, was eigentlich vor sich geht, vollführt man emotional gesteuert schon die erste unwillkürliche Schutzreaktion“ (S. 36).

Kann die Situation bewältigt werden, tritt eine rasche Beruhigung ein. Die spezifische Reaktion, die dazu führte, dass die Belastung als kontrollierbar erlebt wurde, wird bei einer späteren ähnlichen Bedrohung wieder erfolgen, was Hüther (2009, S. 28-31) mit der neuronalen Bahnung und der damit verbundenen Spezialisierung eines Systems erklärt.

Bleibt die Belastung trotz der Stressreaktion unkontrollierbar, kommt es zu einem „sich aufschaukelnden und ausbreitenden Erregungsmuster zwischen Kortex, limbischem System und Hirnstamm, das schliesslich auch spezielle Kerngebiete des Hypothalamus erfasst“ (S. 18). Dadurch wird zusätzlich die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (kurz HHN-Achse) aktiviert. Dabei resultiert letztendlich eine vermehrte Freisetzung von Kortisol, einem Hormon, welches „eine breite Spanne von Stressanpassung“ (S. 20) möglich macht und in erster Linie weitere Energie bereitstellt. Diese Reaktion läuft über Hormonabgaben ins Blut und erfolgt deutlich langsamer als die neuronale Reaktion entlang der SN-Achse. Längerfristig führt diese Reaktion entlang der HHN-Achse unter anderem zur Reduktion der Rezeptoren für eine Reihe von

Neurotransmitter und zu einer Destabilisierung vorhandener routinemässiger Reaktionen und letztendlich zu Neuorganisation und Wachstum: zur Entwicklung neuer „Umgangsformen“ mit Herausforderungen (vgl. Kap. 2.2).

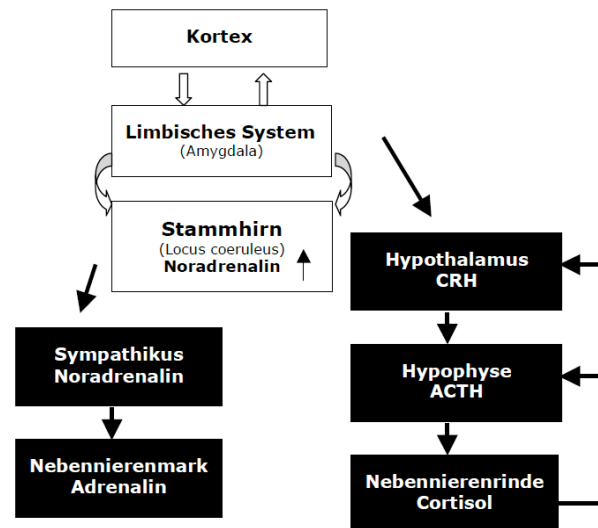


Abb. 3: Zwei Achsen der körperlichen Stressreaktion (Kaluzza, 2009, S. 20)

2.3.2 Soziologische Perspektive - Stressor

Nebst Stressoren physikalischer Natur (z.B. Lärm, Hitze) unterscheidet Kaluzza körperliche Stressoren (z.B. Verletzungen, Hunger), Leistungsstressoren (z.B. Zeitdruck, Überforderungen) und soziale Stressoren (z.B. Konkurrenz, zwischenmenschliche Konflikte). Letztere bezeichnet Hüther (1997; zit. nach Kaluzza 2009 S. 28) als „die wichtigsten und häufigsten Ursachen für chronische Stressreaktionen“. Ob eine Situation einen Stressor darstellt oder nicht, hängt von nicht abschliessend aufzählbaren Faktoren ab. Kaluzza vermutet, dass eine Situation umso stressreicher erlebt wird, je intensiver sie ist, je länger sie dauert und je unvertrauter, unkontrollierbarer, mehrdeutiger und unvorhersehbarer sie ist. Weiter ist das Ausmass des Stressors abhängig von der persönlichen Beteiligung und vor allem von der Art und Weise, wie die potenziell stressreiche Situation wahrgenommen, bewertet und verarbeitet wird.

Um sowohl die unterschiedliche Wahrnehmung einer Situation – Kaluzza nennt es die „Situationspezifität einer Stressreaktion“ (S. 21) - als auch die „individuelle Reaktionsspezifität“ (S. 21) – deren Ursachen vermutlich in den individuell unterschiedlichen biologisch-konstitutionellen Faktoren und biografischen Erfahrungen

liegen – zu verdeutlichen, hat er in seinem Modell der Stressampel die Ebene der Stressverstärkung eingeführt.

2.3.3 Psychologische Perspektive – Stressverstärker

Die Qualität einer potenziell stressreichen Situation ist abhängig von der individuellen Bewertung, den mit der Situation verbundenen Emotionen, generellen Einstellungen und Motivkonstellationen. Diese sind habituell – biografisch – geworden. In Anlehnung an das transaktionale Stressmodell von Lazarus (vgl. Kap. 2.2) begreift auch Kaluza (2009, S. 33-40) Stress als transaktionales Geschehen, bei dem Personen „sich selbst durch entsprechende Bewertungsprozesse zu einer gegebenen Anforderung ins Verhältnis“ setzen (S. 35) und abhängig von dieser Einschätzung der eigenen Bewältigungskompetenzen reagieren. Stressverstärkende Bewertungen sind im Sinne von präkognitiven Emotionen meist unbewusst: „emotionale und körperliche Stressreaktionen eilen den Kognitionen gewissermassen voraus“ (S. 36). In tatsächlich bedrohlichen Situationen sind solche reflexartige Reaktionen lebensrettend – es gibt aber etliche Situationen, wo das In-Gang-setzen der Notfallreaktion situationsunangemessen ist und eine bewusste Reflexion sinnvoller wäre.

2.4 Umgang mit Stress

Auf dem Hintergrund der Aussage von Hüther (vgl. Kap. 2.1.2), der Stress im Sinne von Anforderungen als ein generelles und für lebendige Systeme unausweichliches Entwicklungsprinzip darstellt, interessiert in der Folge, wie mit diesen Anforderungen auf eine entwicklungsfördernde, gesunde Weise umgegangen werden kann.

Vorausschickend muss betont werden, dass es keine wirksame Standardstrategie im Umgang mit Belastungen gibt. Verschiedene Studien weisen aber darauf hin, dass folgende Kriterien die Bewältigung von Anforderungen begünstigen, indem sie das Erleben von Selbstwirksamkeit vergrössern und die Hilflosigkeit verringern: Eine realistische Einschätzung eigener Kontrollmöglichkeiten, ein breites, ausgewogenes Repertoire an Bewältigungsstrategien und die Fähigkeit, in einer akuten Belastungssituation eine grosse Anzahl möglicher Strategien bereit zu haben und die geeignetste auszuwählen. Hinzu kommt die Flexibilität in der Wahl der Bewältigungsstrategien, um Balance zwischen aktiver, direkter Problemlösung und Problemdistanzierung zu halten (Kaluza, 2009, S. 53-56).

Kaluza (2009) unterscheidet grundsätzlich zwischen einem individuellen und einem strukturellen Umgang mit Stress beziehungsweise Stressmanagement. Das letztere bezieht sich auf das, was beispielsweise eine Organisation tun kann, um stressverursachende Bedingungen zu minimieren (S. 56). Für die vorliegende Arbeit relevant ist das „Individuelle Stressmanagement“ (S. 50-53).

2.4.1 Das individuelles Stressmanagement

In der folgenden Abb. 4 ist dargestellt, wie die individuelle Belastungsbewältigung nach Kaluza (2009, S. 56) auf den drei Ebenen des Modells der Stressampel aussehen kann.

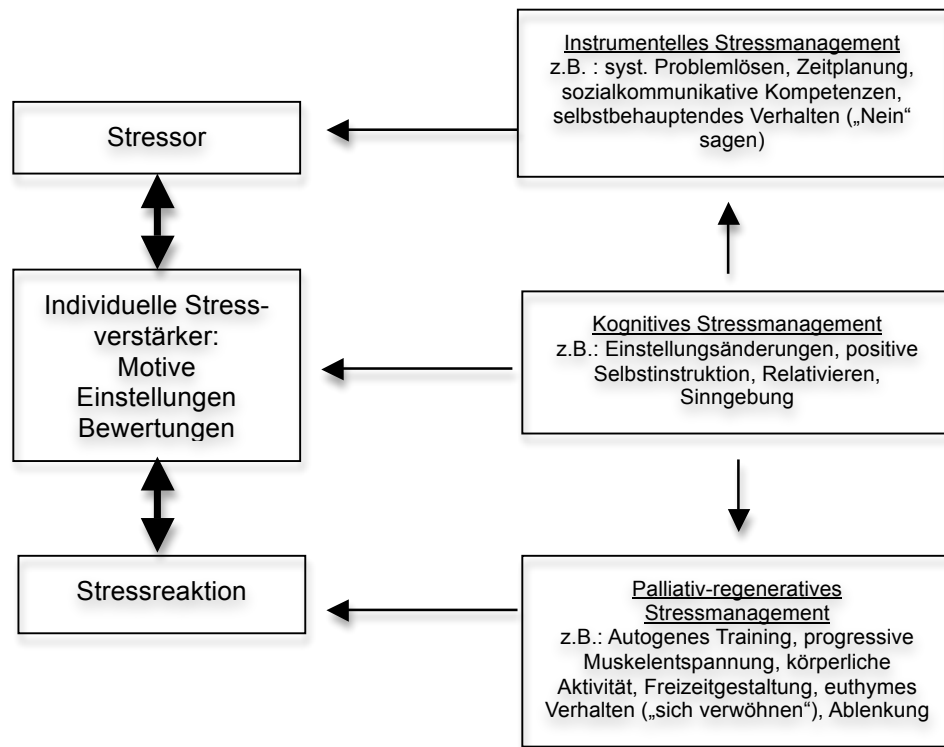


Abb. 4: Individuelles Stressmanagement (Kaluza, 2009, S. 52)

Auf der Ebene der Stressoren werden durch „Instrumentelles Stressmanagement“ (S. 50) Stressoren reduziert oder ausgeschaltet. Auf der Ebene der Motive und Einstellungen werden mittels „Kognitivem Stressmanagement“ (S. 52) die persönlichen Stressverstärker verändert. Auf der Ebene der Stressreaktion kann ein „Palliativ-regeneratives Stressmanagement“ (S. 53) über die Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion die individuelle Belastungsbewältigung unterstützen. Die Rolle

von Achtsamkeit im individuellen Stressmanagement - und wie sich eine Schulung derselben auf den verschiedenen Ebenen auswirkt - wird im Kap. 3 dieser Arbeit behandelt.

2.4.2 Gesund trotz Stress

Antonovski (1988; zit. nach Lorenz, 2005, S. 24-40) hat sich ausführlich mit dem Thema Gesundheit und Stress beschäftigt. Unter einer salutogenetischen Perspektive fragt er sich, warum die einen unter stressreichen Umständen gesund bleiben, respektive sich eines subjektiven Wohlbefindens erfreuen, während andere unter denselben Umständen krank werden. Salutogenese versteht Gesundheit und Krankheit als ein Kontinuum - im Gegensatz zur Pathogenese, die Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit versteht.

Auf der Suche nach gesundheitlichen Schutzfaktoren und sozialen und personalen Ressourcen findet er sogenannte „generalisierte Widerstandsressourcen“ (1988; zit. nach Lorenz 2005, S. 34). Unter generalisierten Widerstandsressourcen versteht er Kräfte, „die dem Menschen dazu verhelfen, die Spannungen, die sich aus Problemen ergeben, zu bewältigen, ohne von vornherein in die Stressbelastung zu geraten“ (1988; zit. nach Lorenz, 2005, S. 35). Diese Kräfte werden laut Antonovski in der Kinder- und Jugendzeit geprägt. Defizitär bleiben sie, wenn in dieser Zeit „unverständliche ... inkonsistente Lebenserfahrungen gemacht werden, wenn der heranwachsende Mensch über- bzw. unterfordert ist und wenn keine altersmässige Teilhabe an den wesentlichen Entscheidungen des Lebens stattfinden kann“ (S. 35). Kaluza (2009, S. 37) spricht in diesem Zusammenhang von stressmodulierenden biographisch gewordenen Einstellungen, Antonovski von einer spezifischen Sicht auf die Welt - dem „sense of coherence“ (1991; zit. nach Lorenz, 2005, S. 36), bestehend aus drei Komponenten: der Verstehbarkeit, der Handhabbarkeit und der Sinnhaftigkeit.

Das Kohärenzgefühl („sense of coherence“) ist eine Lebenseinstellung, die abhängt davon, dass

1. die Stimuli aus der äusseren und inneren Umgebung des Lebens strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind,
2. die Ressourcen verfügbar sind, um den durch die Stimuli gestellten Anforderungen gerecht zu werden,
3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die ein inneres und äusseres Engagement lohnen (Antonovski, 1991, S. 127).

Wer sich die Welt auch in schwierigen Situationen erklären kann, davon überzeugt ist, die Anforderung des Lebens durch eigenes Zutun oder durch fremde Hilfe meistern zu

können und darüber hinaus die Auseinandersetzung mit den Anforderungen des Lebens als sinnvoll erlebt, der besitzt eine Lebenseinstellung, die auch unter schweren Belastungen vor gesundheitsschädigenden Auswirkungen langanhaltender körperlicher Stressreaktionen schützt (Kaluza, 2009, S.46).

Ein weiterer Faktor für eine erfolgreiche Bewältigung von Stressoren und das Erlangen von subjektivem Wohlbefinden ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Wahrnehmung der eigenen Kontrollinstanz (Lorenz, 2005, S. 29). Bezüglich Antonovskis Schutzfaktor der Handhabbarkeit weist auch Bandura (1977a; zit. nach Kaluza, 2009, S. 45) darauf hin, dass die Selbstwirksamkeitserwartung - die Überzeugung, ein bestimmtes Verhalten selbst und mit Erfolg ausführen zu können - sich als „zentraler Motivationsfaktor [erweist], der darüber mitbestimmt, welche Handlung man auswählt, wie viel Anstrengung man investiert und wie lange man auf einer Strategie beharrt, bevor man aufgibt.“ (S. 45).

3. MBSR – Mindfulness - Based Stress Reduction

Mindfulness-Based Stress Reduction (dt. „achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“, kurz MBSR) ist ein achtwöchiges Achtsamkeits-Trainingsprogramm, welches laut Kabat-Zinn (1990/2009, S. 11) den Umgang mit Stress, Schmerz und chronischen Krankheiten erleichtert. Mittlerweile existieren verschiedene Studien, die die Wirksamkeit von MBSR belegen (z.B. Grossman et al., 2004). Die Kurse werden in Gruppen durchgeführt und es wird nicht störungsspezifisch vorgegangen: Im Vordergrund stehen die individuellen Ressourcen und die Fähigkeit zu lernen und zu wachsen. Selbst erfahren in der Praxis der Achtsamkeit, sehen sich MBSR-Lehrende als Begleiter und Begleiterinnen, die es den Teilnehmenden ermöglichen „wieder Zugang zu finden zu den vergessenen oder verschütteten Ressourcen“ (S. 179).

Vorauszuschicken ist, dass MBSR keinen Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung darstellt. Das Programm soll vielmehr als Ergänzung dazu gewählt werden, um zu einer „Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz und Entspannungsfähigkeit sowie ... Lebensstiländerung“ (Meibert, Michalak & Heidenreich, 2006, S. 146) beizutragen. MBSR richtet sich als komplementär-medizinisches Verfahren an Menschen „mit akuten oder chronischen körperlichen oder psychischen Beschwerden oder Stress-Symptomen ... z.B. chronischen Schmerzzuständen, erhöhter Infektanfälligkeit, Ängsten oder Panikattacken, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen/Migräne, Magenproblemen oder Burn-Out-Syndrom“ (S. 146). Darüber hinaus kann MBSR auch bei Problemen im zwischenmenschlichen Bereich oder berufsbezogen zur Anwendung kommen. Eine achtsame Lebenshaltung kann sich - beispielsweise in Paarbeziehungen - positiv auf das zwischenmenschliche Geschehen auswirken. Berufsbezogen – etwa bei Pflegeberufen - hat Santorelli „auf die Wechselwirkung zwischen dem Wohlbefinden und der Präsenz des Behandlers und dem Heilungsprozess des Patienten hingewiesen“ (Santorelli, 2000, 2002; zit. nach Meibert et. al., 2006, S. 149).

Kontraindiziert ist MBSR bei akuten psychotischen oder suizidalen Krisen und bei akutem Substanzenmissbrauch. Während einer Chemotherapie sind Menschen körperlich meist zu schwach, um am Programm teilzunehmen. Bei posttraumatischen Belastungsstörungen muss die Teilnahme am Programm individuell abgeklärt werden, da aufgrund der Übungen Retraumatisierungen ausgelöst werden können (Meibert et. al., 2006, S. 147).

Das Herzstück des MBSR-Programms ist die Schulung der Essenz der Achtsamkeit - nämlich „auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein“ (Kabat-Zinn, 1990/2009, S. 35). Es folgt daher eine ausführlichere Beschreibung von Achtsamkeit, bevor das MBSR-Programm und dessen positive Wirkung im Umgang mit Stress erläutert wird.

3.1 Achtsamkeit

Achtsamkeit und deren gezielte Schulung über Meditation ist der Kern des Buddhismus. Buchheld und Walach (2006, S. 26) weisen darauf hin, dass achtsam-sein in diesem Zusammenhang nicht wie in der Alltagssprache aufmerksam, wachsam oder vorsichtig, sorgfältig sein meint. Achtsamkeit stellt vielmehr eine Form von Aufmerksamkeitslenkung dar, wobei gemäss Kabat-Zinn (1990; zit. nach Heidenreich & Michalak, 2006, S. 11) die Aufmerksamkeit „(1) *absichtsvoll* und (2) *nicht-wertend* und (3) *auf das bewusste Erleben des gegenwärtigen Augenblicks* gerichtet“ ist.

Bei der Aufmerksamkeitslenkung *auf das bewusste Erleben des Augenblicks* geht es darum, „sich dem zuzuwenden, was im Hier-und-Jetzt gegeben ist ... und somit Körper und Geist in Übereinstimmung zu bringen (d.h. der Geist eilt dem Körper nicht voraus und hinkt ihm auch nicht hintennach)“ (S. 12). Das Gegenteil davon wäre die sogenannte „alltägliche Aufmerksamkeit“ (S. 11), die häufig nicht auf den gegenwärtigen Augenblick, sondern entweder auf Erinnerungen oder auf Zukünftiges gerichtet ist. Die Gegenwart wird so halbbewusst und in einer Art „Autopilot-Modus“ (S. 12) und häufig „getönt durch die aktuelle Stimmung“ (S. 11) wahrgenommen. *Absichtsvoll* bedeutet im Zusammenhang mit Aufmerksamkeitslenkung das Bemühen, die Aufmerksamkeit immer wieder bewusst auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken. Mit einer *nicht wertenden* Haltung sollen auftretende Bewusstseinsinhalte geprägt von einer „liebvollen Güte“ (Salzberg, 2002; zit. nach Michalak & Heidenreich, 2006, S. 12) wahrgenommen werden, ohne sie in Kategorien - wie beispielsweise angenehm oder unerwünscht - einzuordnen.

3.2 Das MBSR-Programm

3.2.1 Entstehung

Das MBSR-Programm wurde in den USA entwickelt. Jon Kabat-Zinn, ehemaliger Molekularbiologe und Anatomieprofessor, heute Meditationslehrer und Schriftsteller, gilt als der Begründer des MBSR-Programms. Er arbeitete in den 1970er Jahren am Medical Center der Universität Massachussetts. In Gesprächen mit Ärzten erfuhr er von Patienten, die unter chronischen Schmerzen litten und der häufig erfolglosen Behandlung (Meibert, Michalak & Heidenreich, 2006, S. 142). Selbst erfahren in der Kombination von Achtsamkeits-Meditationsübungen (basierend auf Vipassana- und Zen-Tradition) und Hatha-Yoga, war er tief überzeugt von deren gesundheitsfördernden Wirkung. Er schlug der Leitung des Medical Centers vor, ein Trainingsprogramm als Ergänzung zur üblichen Behandlung zusammenzustellen. Das Programm bestand aus einem Training in Achtsamkeits-Meditation und Hatha-Yoga. Aus diesem zunächst im stationären Bereich angewandten klinischen Programm entwickelte sich der heutige acht Wochen dauernde MBSR - Kurs.

Seit einigen Jahren ist MBSR auch im deutschsprachigen Raum zunehmend bekannt und wird von „Psychologen, Pädagogen, Ärzten oder Yogalehrern ... als komplementärmedizinisches Angebot sowohl im ambulanten wie auch im stationären Bereich“ (Meibert et al., 2006, S. 145) angeboten. Das Programm richtet sich sowohl an chronisch Kranke wie Gesunde mit dem Ziel, einen besseren Umgang mit Stress zu finden. In der Schweiz besteht seit 2009 ein Berufsverband für professionell praktizierende MBSR-Lehrende.

3.2.2 Innere Einstellung zur Achtsamkeitspraxis

Die innere Einstellung eines Menschen ist von grundlegender Bedeutung für die Praxis der Achtsamkeit. Sie ist gewissermassen die Erde, in die man den Samen der Achtsamkeit legt, beziehungsweise das Fundament, auf dem man die Fähigkeit entwickelt, die Gedanken zu beruhigen, den Körper zu entspannen, sich zu konzentrieren und klarer zu sehen und zu denken.
(Kabat-Zinn, 1990/2009, S.45)

Die eigene Achtsamkeit zu verbessern und zu üben ist ein Lernvorgang, der einer bestimmten Voraussetzung - einer bestimmten inneren Haltung - bedarf. Viele Menschen glauben genau zu wissen, was sie brauchen und manipulieren daher alles ihren Wünschen

entsprechend, was im Widerspruch zur Achtsamkeitspraxis steht. „Achtsam sein heisst, ständig wachen Geistes, ständig aufmerksam zu sein, um die Dinge so sehen zu können wie sie sind. Wir brauchen nicht einzugreifen, um sie zu ändern“ (S. 47).

Kabat-Zinn (1990/2009, S. 47-55) beschreibt diese innere Haltung mittels sieben voneinander abhängigen Faktoren, wobei der eine Faktor zum anderen führt und alle gemeinsam die Grundlage für die Achtsamkeitspraxis bilden:

1. *Nicht-Beurteilen*: Nicht-Beurteilen heisst, gegenüber den inneren und äusseren Erfahrungen und deren Bewertungen - die zu unreflektiertem, reaktivem Handeln führen - die Rolle des neutralen Beobachters einzunehmen. „Ziel ist es zu lernen, aus einer Haltung der Achtsamkeit heraus zu handeln. In dem Moment, in dem man bemerkt, dass man beurteilt, ist man achtsam“ (Meibert et al., 2006, S. 158).

2. *Geduld*: „Geduldig zu sein bedeutet zu wissen, dass jedes Ding seine eigene Zeit hat, dass es sich entfaltet, wenn der richtige Moment dafür gekommen ist“ (Kabat-Zinn, 1990/2009, S. 49). Geduld verbunden mit Achtsamkeit führt dazu, dass zunehmend besser unterschieden werden kann, wann aktives Handeln angebracht ist und wann nicht. Daraus entwickelt sich die Fähigkeit schwierige Situationen auszuhalten.

3. *Den Geist des Anfängers bewahren*: Das Ziel dieser Haltung ist es, „eine innere Einstellung der Offenheit zu gewinnen, die bereit ist, alles so zu sehen, als wäre es das erste Mal“ (S. 48). Unvorhereingenommenheit ermöglicht es, eine Situation mit allen ihren Facetten zu erfassen.

4. *Vertrauen*: Bei dieser Haltung geht es darum, „Vertrauen in die eigene innere Weisheit“ (S. 50), d.h. in das eigene Gefühl und in die Signale des Körpers und damit auch in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, zu entwickeln.

5. *Nicht-Greifen*: „Meditation ist aktives Nicht-Tun“ (S. 51). In der Achtsamkeitsmeditation geht es darum, wahrzunehmen, wie man ist und zu sein wie man ist. Mit Nicht-Greifen ist in diesem Zusammenhang gemeint, die Ziele, die man sich mit MBSR gesteckt hat, z.B. entspannter zu sein, ganz loszulassen.

6. *Akzeptanz*: Akzeptanz bedeutet, das was ist anzunehmen. Auf dem Hintergrund dieser Haltung ist es möglich, „die wirklichen Anforderungen einer Situation“ (S. 53) zu erkennen und dementsprechend zu handeln.

7. *Loslassen*: Wenn man sich innerlich mit Vergangenen und Unveränderbarem beschäftigt, kann man nicht in der Gegenwart sein. Loslassen ist daher für die Achtsamkeitsmeditation eine Grundvoraussetzung.

3.2.3 Struktur und Methodik des MBSR-Programms

Der Ablauf eines MBSR-Kurses ist klar strukturiert: Bevor es zu einer Teilnahme an einem MBSR-Kurs kommt, findet ein Vorgespräch statt. Ziel dieses Vorgesprächs ist, dass die am Kurs Interessierten ihre Fragen und Ziele klären können und über die Inhalte und Voraussetzungen, über die Möglichkeiten und Grenzen des Kurses informiert sind, um eine Entscheidung über die Teilnahme treffen zu können.

Der Kurs selbst dauert acht Wochen und besteht aus wöchentlichen, je zweieinhalb bis drei Stunden dauernden Sitzungen plus einem ganztägigen Seminartag - dem Tag der Achtsamkeit. Nach Beendigung des Kurses kann eine individuelle Nachbesprechung stattfinden (Meibert et al., 2006, S. 166-187).

Das MBSR-Programm besteht aus „formellen und informellen Meditationsübungen“ (S. 167). Zu den formellen Übungen gehören Body-Scan, Yoga, Sitz- und Gehmeditation. Diese Übungen werden zunächst an den Sitzungen in der Gruppe eingeführt und dann, nebst weiteren Aufgaben, zu Hause geübt. Jeweils in den kommenden Sitzungen werden die Erfahrungen - in Rundengesprächen - ausgetauscht.

Zu den „informellen Übungen“ (S. 176) wird die Achtsamkeitspraxis im Alltag „im Rahmen der alltäglichen Routinetätigkeiten, der Kommunikation und des Umgangs mit Gefühlen und Körperwahrnehmungen“ (S. 166) verstanden mit dem Ziel, die im Kurs erlangte Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Beispielsweise soll versucht werden, sich eine Woche lang täglich einer angenehmen Begebenheit bewusst zu werden, noch während diese geschieht. Nachträglich sollen die während dieser Erfahrung gemachten Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle notiert werden.

Folgend einen kurzen Überblick über die einzelnen Meditationsübungen:

Beim *Body-Scan* lässt man auf dem Rücken liegend die Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper wandern. Das Ziel dieser Körperwahrnehmungs-Übung ist die Schulung der „achtsamen und wertfreien Wahrnehmung des Körpers, so wie er sich im gegenwärtigen Moment anfühlt“ (S. 169). Diese Übung bildet die Grundlage für alle folgenden Meditationsübungen und ist zugleich die erste Achtsamkeitsübung des Programms. Zum

ersten Mal wird die Aufmerksamkeit über längere Zeit auf ein Objekt gerichtet, was einerseits ein neuer Zugang zu Bekanntem- hier zum eigenen Körper - ermöglicht, andererseits die Konzentrationsfähigkeit erhöht.

Als eine weitere körperorientierte Meditationsmethode folgen Übungen aus dem *Hatha-Yoga*. Während des Streckens, Dehnens und Hebens wird auf Körperempfindungen geachtet. Mit der inneren Haltung der Achtsamkeit werden zum einen „gewöhnheitsmässige Gedankenmuster wahrgenommen, die auftauchen, wenn man an seine Grenzen stösst“ (S. 170). Zum anderen wirken sich diese Übungen positiv auf die Flexibilität und Widerstandskraft des Körpers aus und regen die Organe an.

Über die *Sitzmeditation* wird das Nur-Sein oder Nicht-Tun geübt. Zunächst wird die Aufmerksamkeit auf den Atem gelenkt, um so eine Konzentration zu erreichen, die dann langsam auf andere Erfahrungen und Objekte, z.B. Geräusche oder Gedanken, ausgeweitet wird. Dabei geht es immer darum, eine nicht-wertende und nicht-greifende Haltung aufrechtzuerhalten. „Mit der Zeit und bei regelmässiger Übung kann es dann gelingen, Phasen von tiefer innerer Ruhe und Konzentrationskraft zu erleben“ (S. 173). Weiter reift die Erkenntnis, dass alle inneren und äusseren Objekte und Erfahrungen, ob angenehm oder unangenehm, einem Wandlungsprozess unterliegen. „Mit der Zeit können wir neue Sichtweisen über unsere automatisch ablaufenden Reaktionen ... entwickeln und erkennen, dass sowohl angenehme als auch unangenehme Erfahrungen gleichbedeutend sind und zum Leben gehören. Diese Erkenntnis in der Tiefe erfasst kann uns zu mehr Gleichmut, Klarheit und kreativen Handlungsmöglichkeiten führen.“ (S. 174).

Bei der *Gebmeditation* wird die ganze Aufmerksamkeit aufs Gehen gerichtet. Auch hier ist das Ziel, sich darin zu üben, in der Gegenwart zu sein und sich nicht auf ein Ziel zu konzentrieren, das man erreichen will.

3.3 Stressreduktion durch Achtsamkeit

Kabat-Zinn (1990/2009, S. 220-226) bezeichnet Achtsamkeit als eine „Schlüsselfunktion“ (S. 220) im Umgang mit Stress. Achtsamkeit ermöglicht zu erkennen, was geschieht noch während es geschieht. Eine erhöhte Achtsamkeit gegenüber den automatischen und zum grössten Teil unbewussten Stressreaktionen (vgl. Abb. 3) führt dazu, dass aus einer *Stressreaktion* eine *Stressaktion* werden kann. Anstatt mit einer Kampf- oder Fluchtreaktion oder mit Hilflosigkeit auf einen Stressor zu reagieren, ermöglicht eine erhöhte Achtsamkeit „die Kontrolle von Augenblick zu Augenblick aufrechtzuerhalten und so direkten Einfluss auf den Verlauf des [inneren] Geschehens zu nehmen“ (S. 220). „Zwischen dem Stressor

und der Stressreaktion entsteht ein Raum, wo man sich – innehaltend – der Gefühle, Gedanken und Impulse bewusst wird und deshalb die nun folgende Reaktion - im Sinne einer situationsangemessenen Aktion - bewusst steuern kann“ (Alfred Rohner, MBSR-Lehrender, persönliche Mitteilung, 15. Februar 2010) Nach Kabat-Zinn ist dieser Raum der Ort, wo man das ganze Spektrum der Aktionsmöglichkeiten erkennen kann. Die Situation erhält dadurch eine völlig neue - weniger bedrohliche - Dimension.

Bezogen auf das individuelle Stressmanagement (vgl. Abb. 4) äussert sich auch Kaluza (2009) zur positiven Wirkung von Achtsamkeitsschulung auf den Umgang mit Stress.

Auch er beschreibt, wie eine verbesserte Achtsamkeit das *Kognitive Stressmanagement* auf der Ebene der Stressverstärker unterstützt. Mit der Achtsamkeitsmeditation wird es möglich, einen inneren Ort zu etablieren, der in das aktuelle Stressgeschehen nicht involviert ist, von dem aus es mit Distanz betrachtet werden kann. Denn die Art und Weise wie ein Stressor wahrgenommen wird und wie in der Folge darauf (re)agiert wird, ist abhängig von subjektiven Bewertungen, Motiven und Einstellungen. An diesem Ort ist es möglich, die Emotionen, die den Kognitionen vorauslaufen, quasi „durch das Zuschalten des Neokortex“ (S. 36), bewusst zu reflektieren.

Das sogenannte *Palliativ-regenerative Stressmanagement* setzt, wie auch die im Rahmen des MBSR-Programms durchgeführte Achtsamkeitsschulung, auf der Ebene der Stressreaktion an. Wie bereits erwähnt, finden die Stressreaktionen auf sich gegenseitig beeinflussenden körperlichen, behavioralen und kognitiv-emotionalen Ebenen statt. So kann „beispielsweise ... durch einen Abbau körperlicher Stressreaktionen (z.B. durch eine Entspannungsübung ...) auch eine kognitive Beruhigung eingeleitet werden“ (S. 14).

Das *Instrumentelle Stressmanagement* auf der Ebene der Stressoren setzt voraus, dass die Situation möglichst differenziert und objektiv erkannt wird. Erst danach soll über das Verhalten im Sinne einer kontrollierten Aktion entschieden werden.

Mit Kontrolle ist in diesem Zusammenhang nicht Manipulation oder Unterdrückung gemeint. Es geht um die durch Erkenntnis erlangte Kontrolle über die Situation: indem man weiss, was abläuft, erfährt man ein Gefühl der Kontrolle - bezüglich der Situation wie auch der eigenen Aktionsmöglichkeiten. So wird aus „einem potentiellen Stressfaktor ... eine willkommene Herausforderung, die man nutzen kann, um daran zu wachsen“ (Kabat-Zinn, 1990/2009, S. 224). Achtsamkeit macht es möglich, in jeder Situation - geistesgegenwärtig - entweder kreativ damit umzugehen oder sich zu schützen. Auch

Kaluza (2009) betont, dass eine Sensibilisierung für die individuelle Stressreaktion und die möglichst „differenzierte, und frühzeitige Wahrnehmung eigener Aktivierungsreaktionen ... die zentrale Voraussetzung effektiver Stressbewältigung“ (S. 23) darstellt.

Das MBSR-Programm führt zu einem achtsameren Umgang mit Stress. Das heisst nicht, dass man „Emotionen unterdrückt oder nie wieder automatisch reagiert, sondern dass man sinnvoll mit ihnen umgeht, um nicht mehr von ihnen überwältigt zu werden“ (Kabat-Zinn, 1990/2009, S. 225). Es wächst das „Vertrauen in die eigene Fähigkeit, mit Hilfe der Achtsamkeit angemessen handeln zu können“ (S. 226). Meibert et al. (2006, S. 155) erwähnen diesbezüglich, dass Stressbewältigung durch Achtsamkeit dazu führt, dass die Teilnehmenden Selbstregulationsfähigkeit und Selbstvertrauen bzw. Selbstwirksamkeitserleben erfahren.

Verschiedene Studien zeigen, dass „Menschen, die regelmässig meditieren, eine grössere Flexibilität im Umgang mit Stress an den Tag legen und eher zur Stressaktion als zur Stressreaktion neigen“ (Kabat-Zinn, 1990/2009, S. 225). Grossman et al. (2004, S. 35-43) führten eine Metaanalyse bezüglich „MBSR and health benefits“ durch. Durch die Analyse von 20 empirischen Studien kamen sie zu folgendem Schluss: „...the consistent and relatively strong level of effect sizes across very different types of sample indicates that mindfulness training might enhance general features of coping with distress and disability in everyday life, as well as under more extraordinary conditions of serious disorder or stress“ (S. 39). Allerdings bemängeln Grossman et al. unter anderem die Zusammensetzung der Stichproben oder die Methodik der Studien. Weiter gibt es wenig vergleichbare Langzeitstudien. Obwohl sie Achtsamkeitstraining als „...an intervention with potential for helping many to learn to deal with chronic disease and stress ...“ (S. 40) bezeichnen, fordern sie weitere Studien, die Folgendes berücksichtigen: „well-defined patient populations, applying more stringent methodological procedures, and assessing objective disease markers in addition to self-reported psychosocial and functional indicators of distress“ (S. 40).

4. Selbstwirksamkeit

Bandura (1986; zit. nach Jerusalem, 1990, S. 33) definiert Selbstwirksamkeit als

„people`s judgments of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performances. It is concerned not with the skills one has but with judgments of what one can do with whatever skills one possesses“.

Selbstwirksamkeit wird als ein mentales Konstrukt begriffen, „das auf der Überzeugung einer Person beruht, fähig und in der Lage zu sein, eigene Ziele auch zu realisieren“ (Hazard & Waltz, 1997, S. 246).

Selbstwirksamkeit ist auch im Zusammenhang mit Wohlbefinden und Umgang mit Stress interessant: Laut Grünwald (2009) ist das mangelnde Erleben von Selbstwirksamkeit einer der Hauptgründe, die Menschen dazu bewegen, eine Beratung oder eine Therapie aufzusuchen. Bandura geht davon aus, dass „eine Verbesserung der *self-efficacy expectation* aufgrund der Bewältigungserfahrungen ein zentrales Wirkprinzip bei Psychotherapien ist“ (Häcker & Stampf, 2004, S. 852). Grawe et al. (1994, S. 749-787) beschäftigen sich intensiv mit der Frage, was - unabhängig von Therapieschulen und deren Methoden – Therapieverfahren, für die eine besonders gute Wirkung festgestellt wurde, gemeinsam haben. Sie stellten fest, dass „Vorgehensweisen, die aktive Hilfe zur Problembewältigung leisten ... das mächtigste Wirkprinzip erfolgreicher Psychotherapien“ (S. 750) sind. Grawe et al. beziehen sich in ihren Ausführungen auf Bandura (1977a), der sich dahingehend äussert, dass es bei der Hilfe zur Bewältigung von Schwierigkeiten darum geht, beim Hilfesuchenden eine *self-efficacy expectation* im Sinne einer Kompetenzüberzeugung aufzubauen.

Einer Begriffsklärung und der Darstellung von Banduras Konzept der Selbstwirksamkeit folgt das Thema Selbstwirksamkeit als Ressource und ihre Entwicklung.

4.1 Begriffsklärung

Bandura versteht unter dem Begriff Selbstwirksamkeit eine Art „Kompetenzüberzeugung oder Kontrollüberzeugung“ (Hazard & Waltz, 1997, S. 246) und hat 1977 eine eigene Theorie der Selbstwirksamkeit entwickelt.

Bandura (1977b; zit. nach Hautzinger, 2007, S. 183) geht davon aus, dass die Erwartung der Selbstwirksamkeit („self-efficacy“) ein zentraler Faktor für das Verhalten respektive für eine Verhaltensänderung ist. Nach seiner Theorie (vgl. Abb. 5) bilden Menschen zwei Typen von Erwartungen: „Angesichts einer Situation bildet eine Person eine Erwartung darüber, ob und inwiefern sie in der Lage sein wird, mit einem schwierigen Problem umzugehen“ (S. 183). Bandura nennt diese Erwartung self-efficiency - Selbsteffizienz Erwartung, „Wird ein bestimmtes Verhalten gezeigt, so bildet die Person Erwartungen darüber, welche Effekte dieses Verhalten haben wird“ (S.183). Diese Erwartung bezeichnet Bandura mit self-effectiveness - Verhaltenseffektivitätserwartung.



Abb. 5: Theorie der Selbstwirksamkeit (Hautzinger, 2007, S. 183)

Massgebend für die vorliegende Arbeit ist die von Situationen unabhängige Selbstwirksamkeitserwartung. Bezog Bandura die Selbstwirksamkeitserwartung zunächst auf spezifische Situationen so spricht er in späteren Arbeiten bezüglich Selbstwirksamkeit von „optimistic self-beliefs“ anstelle von „perceived self-efficacy“ (Bandura 1992; zit. Schwarzer, 1994, S. 108). Schwarzer spricht von „generalisierter Selbstwirksamkeitserwartung“ (S. 108) oder „allgemeiner Selbstwirksamkeitserwartung“ (S. 109) als eine Art „optimistischer Kompetenzerwartung“ (S. 105), zu deren Erfassung er ein diagnostisches Instrument mit der Abkürzung WIRKALL konzipierte (vgl. Kap. 5.2.3). Unter der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung versteht er eine „stabile Erwartungshaltung, welche „die subjektive Überzeugung zum Ausdruck bringt, aufgrund eigenen Handelns schwierige Anforderungen bewältigen zu können“ (Schwarzer, 1993, S. 189).

4.2 Selbstwirksamkeit als Ressource

Einleitend kann festgehalten werden, dass Selbstwirksamkeit auf bisherigen Erfahrungen bezüglich der Selbsteffizienz und der Verhaltenseffektivität beruht. Indem Selbstwirksamkeit positiv erfahren wird, verstärkt sich das Vertrauen in die eigenen Ressourcen und stellt somit selbst eine Ressource im Sinne eines persönlichen Schutzfaktors dar: „Die Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist im Sinne einer stabilen personalen Coping-Ressource zu verstehen“ (Schwarzer, 1993, S. 189).

Bandura geht davon aus, dass ein bestimmtes Verhalten abhängig von der Erwartung der Selbstwirksamkeit ist. Je grösser diese ist, desto grösser auch die Überzeugung, zur Bewältigung einer bestimmten Situation ein geeignetes Verhalten an den Tag legen zu können. Schwarzer (1994, S. 108) nennt es das Vertrauen in die eigenen positiven Ressourcen. Dieses Vertrauen basiert einerseits auf bisherigen Erfahrungen: Die Kompetenzüberzeugung einer Person „entwickelt sich seit der frühen Kindheit in der Auseinandersetzung mit konkreten Erfahrungen“ (Hazard & Waltz, 1997, S. 246). Andererseits ist sie zeitlebens beeinflussbar. So ist es unter anderem das Ziel von Selbsthilfegruppen und therapeutischer Interventionen, diese positiv zu beeinflussen.

Ausschlaggebend für die Wirksamkeit ist, dass dieses Vertrauen nicht nur auf bisher Erlebtem basiert. „Würde der Erfolg nur dort erwartet, wo man ihn zuvor schon erlebt hat, würde man auf der Stelle treten anstatt aktiv seine Kompetenzen weiterzuentwickeln“ (Schwarzer, 1994, S. 109). Der Begriff optimistic self-belief impliziert eine „optimistische Komponente“ (S. 109) der Selbstwirksamkeitserwartung. Diese ist im Sinne von Risikofreudigkeit wichtig, um auch unbekannte Situationen als Herausforderung erleben zu können. Für eine erfolgreiche Bewältigung unterschiedlicher Situationen sollten sich die optimistischen und die realistischen, auf Erfahrung basierenden Komponenten der Selbstwirksamkeit ergänzen, um vor zu risikoreichem Verhalten und Scheitern zu schützen.

Laut Bandura (1994; zit. nach Nussbaumer 2007, S. 24-25) ist - neben Erfolgserlebnis, Modell-Lernen, sozialer Überzeugung - die Wahrnehmung somatischer und emotionaler Zustände für die Bildung von Selbstwirksamkeit ausschlaggebend. Wenn Menschen in ihr körperliches Befinden vertrauen, wirkt sich das auch auf ihr Verhalten aus. Menschen sehen eigene Stressreaktionen, Spannungen, Müdigkeit und Schmerzen als Zeichen für eine grössere Wahrscheinlichkeit mangelhafter Leistung an. Zudem ist die momentane Stimmung eng mit Selbstwirksamkeitserwartung verbunden. Als therapeutische

Konsequenzen ergeben sich daraus: Achtsamkeit auf körperliche Empfindungen fördern und eventuelle Fehlinterpretationen solcher Wahrnehmungen bewusst machen.

4.2.1 Selbstwirksamkeit und Stressbewältigung

Die Erwartung der eigenen Selbstwirksamkeit hat einen massgeblichen Einfluss auf die Bewältigung von Situationen, die potentiell zu Stressreaktionen führen können. Denn „hohe Selbstwirksamkeitserwartung veranlasst zu optimistischen Einstellungen und zur Interpretation schwieriger Aufgaben als Herausforderung“ (Schwarzer, 1994, S. 106). Laut Jerusalem (1990, S. 36) antizipieren Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung genügend Bewältigungsfertigkeiten, was zur Folge hat, dass diese Menschen Problemen aktiv und optimistisch entgegentreten. Kavanagah (1992; zit. nach Schwarzer, 1994, S. 107) bezeichnet Selbstwirksamkeitserwartung als „die Bewältigungsressource schlechthin“, wenn es um eine kognitive Einschätzung von Stress geht.

Empirischer Teil

5. Untersuchungsdesign

Einem Fazit der aus dem theoretischen Teil gewonnenen Erkenntnisse und der Darstellung der daraus folgenden Fragestellung und Hypothesen folgt die Beschreibung der Erhebungsmethode, des Erhebungsdesigns, der Stichprobe und der Auswertungsmethode.

5.1 Fragestellung und Hypothesen

Im theoretischen Teil sind die derzeit aktuelle Modelle bezüglich Stress, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung und deren Zusammenhänge dargestellt. Die Ergebnisse sprechen für Folgendes:

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass sowohl Achtsamkeit wie Selbstwirksamkeitserwartung den Umgang mit Stress unterstützen. Achtsamkeit macht es möglich, dass in einer stressreichen Situation weniger aus dem Affekt heraus *reagiert*, sondern mehr aus einer Art Geistesgegenwärtigkeit heraus *agiert* werden kann. Selbstwirksamkeit wird als ein Zusammenspiel von Selbsteffizienz - „ich kann“ - und Selbsteffektivität - „es nützt“- verstanden. Je bewusster, im Sinn von achtsamer, die Situation wahrgenommen wird, desto realistischer fällt die Selbstwirksamkeitserwartung aus. Die Folge davon ist die Erfahrung einer gewissen Handhabbarkeit, Vorausschbarkeit und Sinnhaftigkeit, drei Faktoren, die laut Antonovski (1988; zit. nach Lorenz, 2005, S. 24-40) wesentlich zum Wohlbefinden und somit zu besserem Umgang mit Stress beitragen. Der von Kabat-Zinn entwickelte Mindfulness-Based Stress Reduction-Kurs basiert auf der Schulung von Achtsamkeit.

Auf dem Hintergrund der im vorhergehenden Teil ausgeführten Theorie und den oben zusammengefassten Zusammenhängen lautet die Fragestellung für die vorliegende Arbeit:

Verbessert MBSR die Erwartung der Selbstwirksamkeit?

Die für die Beantwortung der Fragestellung zu prüfenden Hypothesen lauten:

- 1. a) Achtsamkeit korreliert positiv mit dem Umgang mit Stress**
- b) Selbstwirksamkeitserwartung korreliert positiv mit dem Umgang mit Stress**
- c) Achtsamkeit korreliert positiv mit Selbstwirksamkeitserwartung**

2. a) **MBSR führt zu einer erhöhten Achtsamkeit**
- b) **MBSR führt zu einem verbesserten Umgang mit Stress**
- c) **MBSR führt zu einer erhöhten Erwartung der Selbstwirksamkeit**

5.2 Erhebungsmethode

Die Daten, auf welche sich die vorliegende Arbeit bei der Bearbeitung von Fragestellung und Hypothesen stützt, wurden mit drei verschiedenen Selbstbeurteilungsfragebogen erhoben. In den folgenden Abschnitten werden diese Fragebogen beschrieben. Es werden Informationen über deren Entwicklung und deren theoretischen Hintergründe geliefert. Für jedes Erhebungsinstrument werden Aussagen zu den Gütekriterien *Objektivität*, *Reliabilität* und *Validität* gemacht.

5.2.1 Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit - FFA

Mit dem von Walach, Buchheld, Buttermüller, Kleinknecht, Grossman und Schmidt (2006, S. 727-770) vorgelegten Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit wurde laut Anderssen-Reuster (2007, S. 210) „ein Instrument entwickelt, bei dem die buddhistischen Wurzeln des Begriffs Achtsamkeit im Zentrum stehen“ (Anderssen-Reuster, 2007, S. 210). Somit wird im FFA und im MBSR-Programm unter dem Begriff Achtsamkeit dasselbe verstanden.

Neben der Langversion mit 30 Items existiert eine 14 Items umfassende Kurzform. Da der Fragebogen die aktuelle Ausprägung der Achtsamkeit misst, sind die Items in Präsens formuliert und kommen in Form von Statements daher, die die Befragten mit einer vierstufigen Skala von *fast nie* über *eben selten* und *relativ oft* bis *fast immer* – beantworten können (Walach et al., 2006, S. 727-770). Die Aussagen stellen inhaltlich verschiedene Äusserungen von Achtsamkeit bezogen auf vier Faktoren dar, die 53.9% der Gesamtvarianz erklären:

Faktor I: Gegenwärtige, nicht-identifizierte Aufmerksamkeit

Beispiel Item 4: Wenn ich merke, dass ich abwesend bin, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.

Faktor II: Akzeptierende, nicht-urteilende Haltung

Beispiel Item 19: Ich akzeptiere mich so wie ich bin.

Faktor III: Ganzheitliches Annehmen

Beispiel Item 20: Ich spüre auch in unangenehme Empfindungen hinein.

Faktor IV: Prozesshaftes, einsichtsvolles Verstehen

Beispiel Item 15: Ich betrachte Dinge aus mehreren Perspektiven.

(Walach et al. 2006, S. 743)

Der komplette Fragebogen ist im Anhang dieser Arbeit zu finden.

Nachdem sich gezeigt hatte, dass manche Items von Personen mit psychischen Problemen und von Personen ohne Meditationshintergrund semantisch anders verstanden werden als von Personen, die den Fragebogen beispielsweise im Rahmen eines MBSR-Kurses ausfüllen, wurde eine Kurzform entwickelt. Diese erfasst nun einen „robusten Kompromiss“ (Walach et al. 2006, S. 762) und kann unabhängig von Kontext angewendet werden. Für die vorliegende Studie wurde die Langform gewählt. Walach et al. (2006, S. 762) empfehlen diese Form, „wenn es um Achtsamkeitsforschung im engeren Sinne geht, also um die Untersuchung der Entwicklung und der Manifestation von Achtsamkeit, vielleicht in eigens dafür vorgesehenen Trainings wie etwa jenem von Kabat-Zinn“.

Zur Objektivität von Resultaten aus Selbstbeurteilungsfragebogen - wie beispielsweise dem FFA - äussern sich Walach et al. (2006, S. 732) wie folgt:

„Selbstbeurteilungsfragebögen sind sehr subjektive Verfahren. Durch die persönliche Interpretation der vorgegebenen Aussage geben sie Aufschluss über die Selbstbilder und -konzepte der betreffenden Personen. Aufgrund der Selbstdarstellung des Probanden besteht ausserdem die Gefahr von Verfälschungstendenzen. Soziale Erwünschtheit, Simulations- und Dissimulationstendenzen und verschiedene „response-sets“ wie Akquieszenz, Nein-Sage-Tendenz, Tendenz zur Mitte und Halo-Effekt können die zuverlässige Interpretation der Ergebnisse einschränken“.

Allerdings ist ein Konstrukt wie Achtsamkeit nur schwer von aussen beobachtbar und es drängt sich daher ein Selbstbeurteilungsfragebogen auf. Ausserdem ist zumindest die Tendenz zur Mitte im FFA mit der vierstufigen Antwortskala nicht möglich. Trotz diesen Einschränkungen kann der FFA als valide, ökonomisch und reliabel bezeichnet werden. Die Reliabilitätsanalyse ergibt laut Walach et al. (2006, S. 738-741) eine interne Konsistenzschätzung (Chronbachs Alpha) von .93 (t1) beziehungsweise .94(t2), die Testhomogenität liegt bei .32 (t1) und .33(t2), die durchschnittliche Itemschwierigkeit bei .64(t1) und .74(t2). Die Analysestichprobe bestand aus 79 Vipassana-Kursteilnehmenden.

Bezüglich der Konstruktvalidität ergeben sich gemäss Anderssen-Reuster (2007, S. 210) „zufriedenstellende Ergebnisse: So wurde beobachtet, dass die mit dem FFA gemessene Achtsamkeit über einen Meditationskurs signifikant anstieg.“ Weiter unterscheiden sich Meditation praktizierende Menschen bezüglich der Achtsamkeit signifikant von Menschen, die nicht meditieren. Die Stichproben zur Erfassung der Konstruktvalidität bestanden laut Walach et al. (2006, S. 749) aus 65 Personen, die vor und nach einem Achtsamkeitskurs den Fragebogen ausfüllten und 86 Personen, die keine Verbindung zu Meditationskonzepten hatten.

5.2.2 Stressverarbeitungsfragebogen - SVF 78

1967 begann Wilhelm Janke mit der Konstruktion eines Tests zur Erfassung von habituellen und situationsunabhängigen Stressverarbeitungsweisen. Mit ehemaligen Studenten und Studentinnen entwickelte er den SVF kontinuierlich weiter. Der SVF ermöglicht laut Erdmann und Janke (2008, S. 90-96) die Erfassung eines Spektrums verschiedener Stressverarbeitungsweisen. Bezogen auf den Umgang mit Stress kann der Fragebogen im Hinblick auf positive und negative Strategien ausgewertet werden. Als Positiv-Strategien oder Adaptiv-Strategien werden Massnahmen bezeichnet, die prinzipiell stressreduzierend sein können.

Tab. 1: Positiv-Strategien(Erdmann und Janke, 2008, S. 91)

Ersatzbefriedigung	sich positiven Aktivitäten/Situationen zuwenden
Situationskontrolle	Situation analysieren, Handlungen zur Kontrolle/Problemlösung planen und ausführen
Reaktionskontrolle	Eigene Reaktion unter Kontrolle bringen oder halten
Positive Selbstinstruktion	sich selbst Kompetenz und Kontrollvermögen „zusprechen“
Herunterspielen	Sich selbst im Vergleich zu anderen geringeren Stress zuschreiben
Schuldabwehr	Fehlende Eigenverantwortlichkeit betonen
Ablenkung	Sich von stressbezogenen Aktivitäten/Situationen ablenken bzw. Stressinkompatibeln zuwenden

Als Negativ-Strategien oder Mal-adaptiv-Strategien werden Massnahmen bezeichnet, die im allgemeinen Stress verstärken.

Tab. 2: Negativ-Strategien(Erdmann und Janke, 2008, S. 91)

Gedankliche Weiterbeschäftigung	Sich gedanklich nicht lösen können, grübeln
Resignation	Aufgeben/Resignieren mit Gefühlen von Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit
Selbstbeschuldigung	Belastungen eigenen Fehlhandlungen zuschreiben
Flucht	Tendenz einer Belastungssituation zu entkommen

Für die vorliegende Arbeit wurde der SVF 78, mit 13 Subtests zu je 6 Items eine Kurzform des SVF 120, gewählt. Laut Erdmann und Janke (2008, S. 108) ist die Kurzform „hinsichtlich ihrer Kennwerte dem SVF 120 unmittelbar vergleichbar“ und somit vor allem aufgrund der kürzeren Bearbeitungszeit interessant. Ein weiterer Grund für die Wahl der Kurzform ist die Tatsache, dass für die vorliegende Arbeit die Mittelwerte der Positiv-Strategien bzw. der Negativ-Strategien relevant sind und die Fragebogen nicht bezogen auf einzelne Subtests ausgewertet werden.

Der Befragte soll bei jedem Item beurteilen „wie wahrscheinlich die darin umschriebene Reaktionsweise seiner Art zu reagieren entspricht, wenn ...(er)... durch irgend etwas oder irgend jemanden beeinträchtigt, innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden ist“ (S. 93). Die Antwortskala in der Art einer fünfstufigen Wahrscheinlichkeitsskala reicht von *gar nicht* über *kaum*, *möglicherweise* und *wahrscheinlich* bis zu *sehr wahrscheinlich*. Eingeleitet werden die Items einer Seite (hier zur Veranschaulichung Item 1 und Item 2) jeweils mit dem Satz:

„Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt, innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ...

1) ... *ergreife ich Massnahmen zur Beseitigung der Ursache*
oder

2) ... *sage ich mir, alles ist halb so schlimm*“ (S. 93)

(Aus urheberrechtlichen Gründen kann der SVF 78 nicht im Anhang aufgeführt werden. Publiziert ist der Fragebogen in: Erdmann und Janke, 2008)

Da es sich beim SVF 78 ebenfalls um einen Selbstbeurteilungsfragebogen handelt, sind bezüglich des Gütekriteriums Objektivität dieselben Vorbehalte, (im Sinne von Verfälschungstendenzen) wie unter Kap. 5. 2. 1 beschrieben, zu machen.

Die anhand der Standardisierungsstichprobe ermittelte (Männer und Frauen zwischen 20 und 64 Jahren) Reliabilität liegt im Bezug auf die internen Konsistenzen (Chronbachs Alpha) der Subtests zwischen .66 und .92. Die Wiederholungszuverlässigkeit (Re-Test-Reliabilität nach ca. 4 Wochen) liegt zwischen .69 und .86. Die internen Konsistenzen der Subtests des SVF 120 und des SVF 78 liegen zwischen .62 und .96 (Erdmann und Janke, 2008, S. 119-120).

Zur Konstruktvalidität des SVF 78 liegen Angaben zur Interkorrelationen und Faktorenanalysen vor. Die Subtestkorrelationen bezogen auf die Standardstichprobe ergeben Interkorrelationen von $<.50$. (S. 442). Das Interkorrelationsmuster entspricht weitgehend demjenigen des SVF 120. Weiter finden sich signifikante positive Korrelationen mittlerer Höhe zwischen den Subtests der Negativ-Strategien (S. 442-445). Korrelationen zwischen den Subtests der Positiv-Strategien fallen signifikant positiv aus (S. 447). Eine Faktorenanalyse ergab, dass durch 5 Faktoren 75.9% der Varianz aufgeklärt werden kann. Faktor I umfasst die Negativ-Strategien, Faktor II-IV umfassen die in drei Bereiche aufgeteilte Positiv-Strategien (kognitive Verarbeitungsweise der Stressoren, Ablenkung von einer Belastung und Hinwendung zu positiven Zuständen, Kontrolle des Stressors) und Faktor V beinhaltet den Subtest Soziales Unterstützungsbedürfnis, der keinem anderen Bereich zugeordnet worden ist.

5.2.3 Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung WIRKALL

Der von Jerusalem und Schwarzer konzipierte Fragebogen WIRKALL „misst die subjektive Überzeugung, kritische Anforderungssituationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Dabei wird an neue oder schwierige Situationen aus allen Lebensbereichen gedacht“ (Jerusalem & Schwarzer, 2009). Der Fragebogen wurde auf der Grundlage des Selbstwirksamkeitskonzepts von Bandura entwickelt, wobei die Autoren dieses ursprünglich situationsspezifische Konstrukt als ein Konstrukt verstehen, bei dem der Grad der Spezifität variieren kann: „Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung“, so Jerusalem und Schwarzer, „stellt einen extremen Pol dar und beruht auf der Annahme, dass Menschen ihre Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen sich selbst zuschreiben und danach generalisieren können“ (vgl. auch Kap. 4.2). 1979 konstruierten die beiden Autoren zur Erfassung der Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung eine 20-Item-Skala, die sie nach ersten Erfahrungen 1981 auf 10 Items reduzierten, was nur eine geringe Einbusse an Reliabilität und Validität zur Folge hatte, jedoch einen ökonomischen Vorteil brachte.

Beim Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung geht es um die Erwartung, in einer bestimmten Situation selbst in der Lage zu sein, ein wirksames Verhalten zu zeigen. Auf diesem Hintergrund wurde laut Schwarzer und Jerusalem (2001, S. 57-59) bei der Formulierung der Items zur psychometrischen Erfassung des Konstrukts auf Folgendes geachtet: Zum einen sollen die Items in der ersten Person Singular formuliert sein. Zum anderen sollen sie Verben wie beispielweise „können“ oder „sich in der Lage sehen“ (S. 58) enthalten. Weiter sollen Bereiche genannt werden, für deren Bewältigung Anstrengung oder

Ausdauer nötig ist und es werden Handlungsbarrieren und Ressourcen in die Items aufgenommen.

So lautet beispielsweise das Item 1: „Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.“ Das Item 5 lautet: „In unerwarteten Situationen weiss ich immer, wie ich mich verhalten soll“. Zur Beantwortung der Items liegt eine vierstufige Skala von *stimmt nicht* über *stimmt kaum* und *stimmt eher* bis hin zu *stimmt genau* vor.

Der gesamte Fragebogen ist im Anhang zu finden.

Da es sich beim WIRKALL ebenfalls um einen Selbstbeurteilungsfragebogen handelt, sind bezüglich des Gütekriteriums Objektivität wieder dieselben unter Kap. 5.2.1 beschriebenen Vorbehalte zu machen.

Zur Reliabilität des Fragebogens berichten Jerusalem & Schwarzer (2009) interne Konsistenzen (Chronbachs Alpha) zwischen .76 und .90 beim Vergleich von 23 Nationen. Um die Validität des Erhebungsinstruments zu testen, wurde mit 208 freiwilligen Probanden ein Stressexperiment durchgeführt. Der einen Hälfte der Gruppe - durch Zufall zugeteilt - wurde beim Lösen von zunehmend schwierigen Aufgaben unter Zeitdruck systematisch Misserfolge zurückgemeldet. Über 9 Messzeitpunkte wurde erfasst, wie die Probanden diese Situation bezüglich Herausforderung, Bedrohlichkeit und Verlust empfanden. Es stellte sich heraus, dass die Mittelwerte für diese drei Komponenten bei den Probanden mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung im Vergleich zu jenen mit tiefer Selbstwirksamkeitserwartung signifikant tiefer waren und mit jedem Messzeitpunkt signifikant weniger stark abnahmen (Schwarzer 1994, S. 113 – 114). Neben einer experimentellen Validität konnte auch eine kriteriumsbezogene Validität nachgewiesen werden. So gibt es „enge positive Zusammenhänge zum dispositionalen Optimismus und zur Arbeitszufriedenheit und enge negative Zusammenhänge zu Ängstlichkeit, Depressivität, Burnout, Stresseinschätzungen (Bedrohung, Verlust) usw.“ (Jerusalem & Schwarzer, 2009).

5.3 Erhebungsdesign

Die Erhebung der Daten erfolgte über ein Paneldesign. „Mit einem Paneldesign werden (a) die Werte gleicher Variablen (b) zu mehreren Zeitpunkten, jedoch auf der Grundlage einer identischen Stichprobe erhoben“ (Diekmann, 2007, S. 305), so dass Veränderungen auf

individueller Ebene sichtbar werden. Als Erhebungsmethode wurde ein dreiteiliger Fragebogen gewählt. Dieser bestand aus drei bereits bestehenden Fragebogen.

Die Datenerhebung mittels Fragebogen erfolgte über Lehrende von MBSR-Kursen. Diese informierten die MBSR-Kurs-Teilnehmenden über die Studie, verteilten die Fragebogen und sammelten diese auch wieder ein - je einen zu Beginn des Kurses und einen am Ende. Eine Paper&Pencil-Version wurde der Online-Version vorgezogen, da man sich ein höheres commitment und daher einen höheren Rücklauf versprach.

Bevor mit den Lehrenden telefonisch ein erster direkter Kontakt statt fand, wurden diejenigen Lehrenden, die vom Oktober 2009 bis April 2010 einen oder mehrere achtwöchige MBSR-Kurse durchführten, per Mail angeschrieben. Die Adressen stammten von der Homepage des MBSR-Verbands Schweiz. Auf dieser sind neben Informationen über den Verband und zu MBSR die anerkannten Ausbildungsinstitute zu finden. Weiter sind alle vom Verband aufgenommenen MBSR-Lehrenden und deren Angebote aufgeführt. Nebst einer effizienten Informationsbeschaffung fand durch dieses Auswahlverfahren gleichzeitig eine gewisse Qualitätssicherung bei der Auswahl der Kurse statt.

Im ersten Mail wurden - informativ - die Fragestellung und der Rahmen, in dem die Studie statt finden sollte, erläutert. Weiter wurde kurz erklärt, wie die Befragung ablaufen sollte. Einige Tage später erfolgte der direkte telefonische Kontakt mit weiteren Informationen und der Gelegenheit für Fragen. Anlässlich dieses Kontakts entschieden sich die Lehrenden dann für oder gegen eine Teilnahme an der Studie. Insgesamt wurden 21 Lehrende angeschrieben. Von diesen beteiligten sich 13 Lehrende an der Studie. 8 Lehrende machten nicht an der Studie mit: Bei 5 kamen die Kurse wegen mangelnder Teilnehmerzahl nicht zustande, 3 engagierten sich bereits in einer anderen Studie. 13 Lehrenden gaben an, insgesamt 170 Teilnehmende in total 18 Kursen zu erwarten. Von 170 verschickten Fragebogen wurden zum Zeitpunkt T0 (vor MBSR-Kurs) 124 (-27%) Fragebogen ausgefüllt. Von diesen 124 füllten 89 (-29%) der Kursteilnehmer- und Teilnehmerinnen acht Wochen später - zum Zeitpunkt T1 (nach dem MBSR-Kurs) - den zweiten Fragebogen aus, was ein Gesamtrücklauf von 52% entspricht (vgl. Abb. 6). Die Drop-out-Rate von 48% lässt sich wie folgt erklären: Zum einen war die Teilnahme an der Studie freiwillig. Ein Teil der angemeldeten Kursteilnehmenden waren prinzipiell gegen Fragebogenstudien und füllten bereits zum Zeitpunkt T0 keinen Bogen aus. Andere hatten

zum Zeitpunkt T1 keine Lust mehr, den Fragebogen nochmals auszufüllen. Weiter
schieden zum Zeitpunkt T1 Fragebogen aufgrund fehlendem oder falschem Kürzel aus.
Diese Bogen konnten nicht in die Auswertung miteinbezogen werden, weil dadurch die
Fragebogen vor dem Kurs nicht eindeutig dem Fragebogen nach dem Kurs und somit
demselben Kursteilnehmer zugeordnet werden konnten.

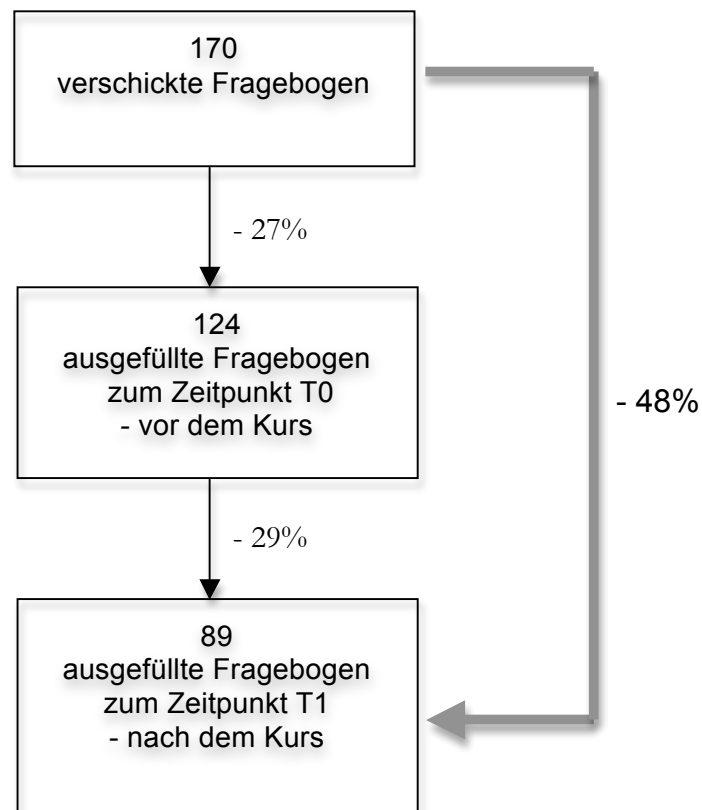


Abb. 6: Rücklauf

5.4 Beschreibung der Stichprobe

Die Stichprobe (n=89) setzt sich zusammen aus 25% Männern und 75% Frauen, die zwischen Oktober 2009 und April 2010 an einem achtwöchigen MBSR-Kurs teilnahmen. Die Kurse fanden allesamt bei Lehrenden des MBSR-Verbands Schweiz statt. Es existieren keine weiteren Ein- und Ausschlusskriterien.

Das Alter verteilt sich über eine Spannweite von 39 Jahren von 26 bis 65. Im Durchschnitt sind die Teilnehmenden 44.5 Jahre alt.

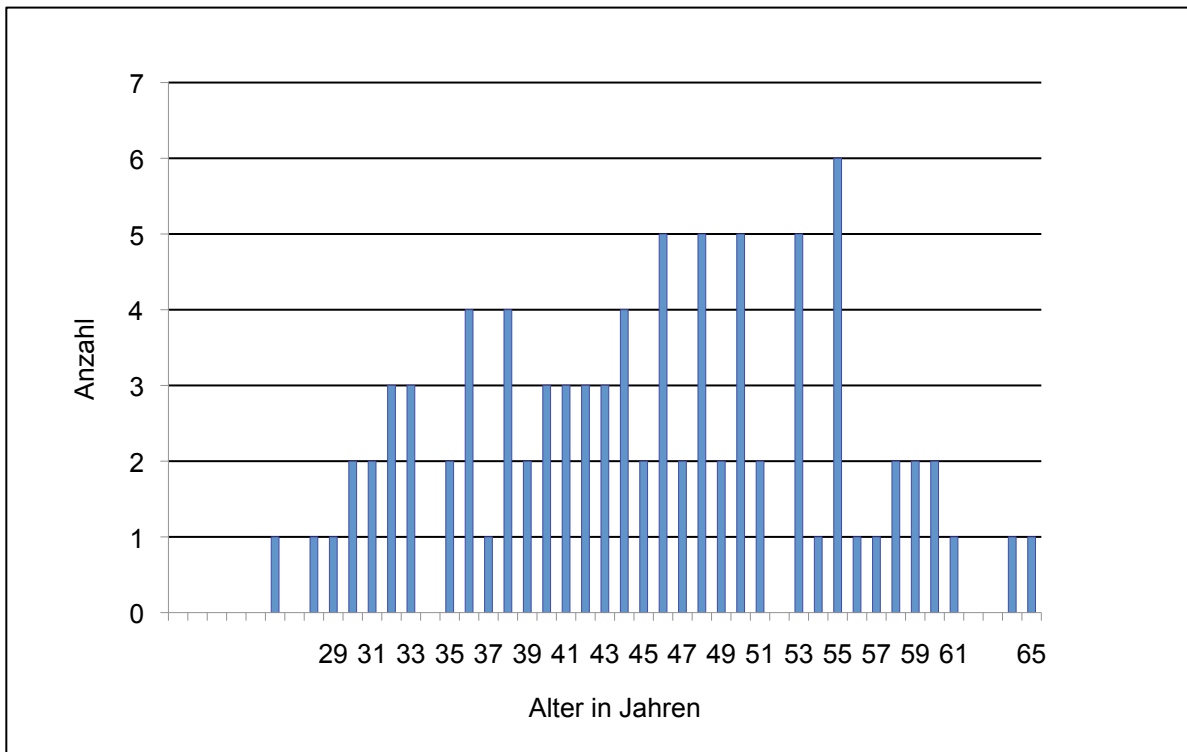


Abb. 7: Zusammensetzung der Stichprobe nach Alter

5.5 Auswertungsmethode

Die Analyse der Daten erfolgte mit dem statistischen Auswertungsprogramm SPSS 17.0. Das Signifikanzniveau wurde für alle Berechnungen auf $p = .05$ festgelegt.

Im Bezug auf fehlende Werte wurde festgelegt, dass beim FFA 25 von 30 Items ausgefüllt werden mussten, um bei den Berechnungen berücksichtigt werden zu können. Beim WIRKALL mussten von 10 Items mindestens 8 ausgefüllt sein. Fehlende Werte aufgrund Auslassung einzelner Items im SVF wurden gemäss den Empfehlungen von Erdmann und Janke (2008, S. 99) „durch das Mittel aus den 5 verbleibenden Items des betreffenden Subtests geschätzt“. Pro Subtest mussten demnach mindestens 5 von 6 Items ausgefüllt sein.

5.5.1 Zusammenhang von Achtsamkeit, Selbstwirksamkeitserwartung und Umgang mit Stress

Zunächst interessiert der lineare Zusammenhang zwischen den Variablen Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Stress zum Zeitpunkt T im Bezug auf die Signifikanz und die Stärke. Da der Fokus auf dem Zustand nach dem achtwöchigen MBRS-Kurs liegt, werden für die folgende Berechnung die Daten zum Zeitpunkt T1 verwendet. Mittels Korrelation als bivariates Verfahren wurden Zusammenhänge zwischen den Variablen Achtsamkeit und Umgang mit Stress, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung und Umgang mit Stress und Selbstwirksamkeitserwartung berechnet. Aus dem Studium der Literatur geht hervor, dass ein Zusammenhang erwartet werden kann, daher wird die Korrelation einseitig durchgeführt.

Sowohl für die Korrelation von Achtsamkeit und Umgang mit Stress wie für die Korrelation von Selbstwirksamkeitserwartung und Umgang mit Stress werden die Mittelwerte des FFA, respektive die Mittelwerte aus dem WIRKALL, mit den Mittelwerten des SVF korreliert. Dabei ist anzufügen, dass der FFA – respektive der WIRKALL - je mit dem Mittelwert SVF_pos (Positiv-Strategien) und dem Mittelwert SVF_neg (Negativ-Strategien) korreliert wird.

Weiter wird eine Aussage über die Stärke des Zusammenhangs über die Berechnung des Korrelationskoeffizienten r nach Pearson gemacht. Die Richtgrößen für die Interpretation der Korrelation entspricht den Empfehlungen für die Sozialwissenschaften von Cohen(1988; zit. nach Cramer 2008):

Tab. 3: Stärke r des Zusammenhangs nach Cohen (1988)

Effekt/Stärke des Zusammenhangs	r
klein/schwach	0.1
mittel	0.3
gross/stark	0.5

5.5.2 Einfluss des MBSR-Kurses auf Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Stress

Für die Berechnung des Einflusses eines MBSR-Kurses auf die Variablen Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Stress wurden die Mittelwerte zum Zeitpunkt T0 (vor dem Kurs) und T1 (nach dem Kurs) verglichen. Es interessiert, ob die Mittelwerte der Variablen zum Zeitpunkt T1 signifikant höher sind als zum Zeitpunkt T0. Zu diesem Zweck wurden die Daten mit einem T-Test für abhängige Stichproben untersucht. Um das Ausmass der Mittelwertunterschiede aufzuzeigen, wurde weiter die Effektstärke d berechnet. Diese macht eine von der Grösse der Stichprobe unabhängige Aussage über die Ausprägung der Mittelwertunterschiede. Für abhängige Stichproben wird der Effekt d wie folgt berechnet (Cramer, 2008):

$$d = \frac{t}{\sqrt{n}}$$

Cohen (1988; zit. nach Cramer, 2008) empfiehlt die Effektstärken in klein, mittel und gross einzuteilen:

Tab. 4: Stärke d des Zusammenhangs nach Cohen (1988)

Ausprägung	Effektstärke d für den T-Test
klein	± 0.2
mittel	± 0.5
gross	± 0.8

Man spricht von einem leichten, mittleren oder starken Effekt der unabhängigen (hier der MBSR-Kurs zwischen T0 und T1) auf die abhängigen Variablen Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Stress.

6. Darstellung der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Resultate der Überprüfung der Hypothesen dargestellt. Mit den erhobenen Daten wurde im Weiteren eine explorative Analyse durchgeführt. Die Ergebnisse und die Interpretation dieser Analyse sind unter 6.2 dieses Kapitels zu finden.

6.1 Überprüfung der Hypothesen

6.1.1 Zusammenhang von Achtsamkeit, Selbstwirksamkeitserwartung und dem Umgang mit Stress

Hypothese 1a) Achtsamkeit korreliert positiv mit dem Umgang mit Stress.

Die Korrelation der Mittelwerte aus dem Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit FFA mit den Mittelwerten des Stressverarbeitungsfragebogens SVF, bezogen auf die positiven und die negativen Strategien im Umgang mit Stress, ergibt:

Tab. 5: Deskriptive Statistiken: Korrelation FFA mit SFV_pos

	Mittelwert	Standardabweichung	N
T1_FFA_m	1.7483	.30124	87
T1_SVF_pos	13.1859	2.12446	85

$r = .302, p = .003$

Zwischen Achtsamkeit und dem Umgang mit Stress im Hinblick auf positive Strategien besteht mit $p = .003$ ein signifikanter positiver Zusammenhang. Die Stärke des Zusammenhangs liegt mit $r = .302$ zwischen klein und mittel.

Tab. 6: Deskriptive Statistiken: Korrelation FFA mit SFV_neg

	Mittelwert	Standardabweichung	N
T1_FFA_m	1.7483	.30124	87
T1_SVF_neg	9.5541	3.19992	86

$r = -.513, p \leq .001$

Zwischen Achtsamkeit und dem Umgang mit Stress besteht bezüglich den negativen Strategien mit $p \leq .001$ einen signifikanten negativen Zusammenhang. Die Stärke des Zusammenhangs kann mit $r = - .513$ als gross bezeichnet werden.

Hypothese 1 b) Selbstwirksamkeitserwartung korreliert positiv mit dem Umgang mit Stress.

Die Korrelation der Mittelwerte aus dem Fragebogen für die Selbstwirksamkeitserwartung WIRKALL mit den Mittelwerten aus dem Stressverarbeitungsfragebogen bezogen auf die positiven und die negativen Strategien im Umgang mit Stress liefern folgende Ergebnisse:

Tab. 7: Deskriptive Statistiken: Korrelation WIRKALL mit SFV_pos

	Mittelwert	Standardabweichung	N
T1_WIRKALL_m	1.8413	.39103	87
T1_SVF_pos	13.1859	2.12446	85

$r = .297, p = .003$

Zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und dem Umgang mit Stress im Hinblick auf positive Strategien besteht mit $p = .003$ ein signifikanter positiver Zusammenhang. Die Stärke des Zusammenhangs ist mit $r = .297$ zwischen klein und mittel.

Tab. 8: Deskriptive Statistiken: Korrelation WIRKALL mit SFV_neg

	Mittelwert	Standardabweichung	N
T1_WIRKALL_m	1.8413	.39103	87
T1_SVF_neg	9.5541	3.19992	86

$r = - .522, p \leq .001$

Zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und dem Umgang mit Stress besteht bezüglich den negativen Strategien mit $p \leq .001$ einen signifikanten negativen Zusammenhang. Die Stärke des Zusammenhangs kann mit $r = - .552$ als gross bezeichnet werden.

Hypothese 1 c) Achtsamkeit korreliert positiv mit Selbstwirksamkeitserwartung

Die Korrelation der Mittelwerte aus dem Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit FFA mit den Mittelwerten aus dem Fragebogen zur Selbstwirksamkeitserwartung WIRKALL ergeben:

Tab. 9: Deskriptive Statistiken: Korrelation FFA mit WIRKALL

	Mittelwert	Standardabweichung	N
T1_FFA_m	1.7483	.30124	87
T1_WIRKALL_m	1.8413	.39103	87

$r = .558, p \leq .001$

Zwischen Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung besteht mit $p \leq .001$ ein signifikanter positiver Zusammenhang. Die Stärke des Zusammenhangs ist mit $r = .558$ stark.

6.1.2 Achtsamkeit, Umgang mit Stress und Selbstwirksamkeitserwartung vor und nach MBSR

Hypothese 2 a) MBSR führt zu einer erhöhten Achtsamkeit

Ein T-Test für abhängige Stichproben bezüglich Achtsamkeit ergab folgende Ergebnisse.

Tab. 10: Deskriptive Statistiken: T-Test für abhängige Stichproben, FFA

	Stichprobengrösse	Mittelwert der Stichproben	Standardabweichung der Stichproben
FFA_T0	84	1.3806	.35252
FFA_T1	84	1.7386	.30059

$t(83) = 10.197, p \leq .001$

Die Achtsamkeit nach dem MBSR-Kurs ist in dieser Studie im Durchschnitt signifikant höher als vor dem Kurs. Der Effekt des Kurses mit einer Stärke von $d=1.1$ ist sehr hoch. Die Voraussetzung der Normalverteilung ist gegeben.

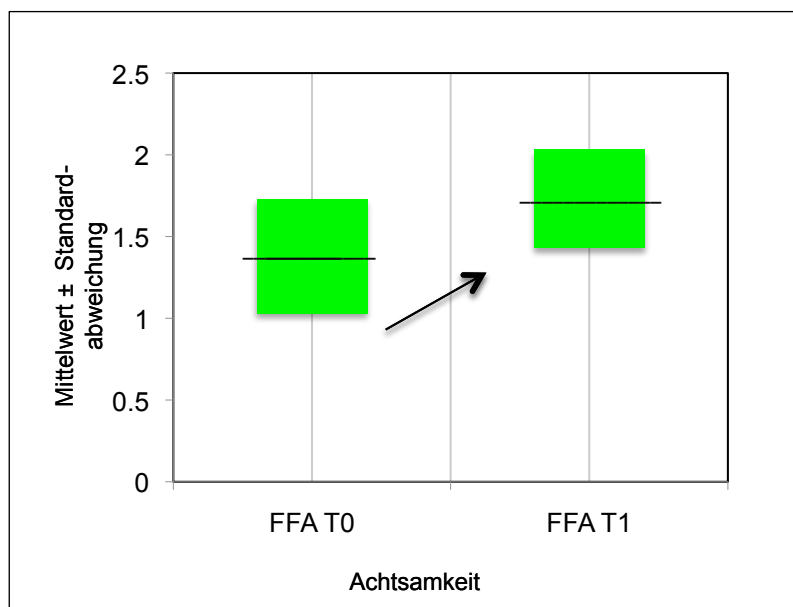


Abb. 8: Achtsamkeit vor (T0) und nach (T1) dem MBSR-Kurs (FFA T0/T1: Mittelwerte Achtsamkeit \pm Standardabweichung zum Zeitpunkt T0/T1)

Hypothese 2 b) MBSR führt zu einem verbesserten Umgang mit Stress

Ein T-Test für abhängige Stichproben im Zusammenhang mit dem Umgang mit Stress vor und nach dem MBSR-Kurs wurde sowohl bezüglich Positiv-Strategien (SVF_pos) als auch bezüglich Negativ-Strategien (SVF_neg) durchgeführt. Bei beiden Variablen ist die Voraussetzung der Normalverteilung gegeben.

Tab. 11: Deskriptive Statistiken: T-Test für abhängige Stichproben, SVF_pos

	Stichprobengröße	Mittelwert der Stichproben	Standardabweichung der Stichproben
SVF_pos_T0	85	12.2924	2.22098
SVF_pos_T1	85	13.1859	2.12446

$t(84)=4.143, p \leq .001$

Die Positiv-Strategien im Umgang mit Stress nach dem MBSR-Kurs sind in dieser Studie im Durchschnitt signifikant höher als vor dem Kurs. Der Effekt des Kurses mit einer Stärke von $d=0.45$ ist mittel.

Tab. 12: Deskriptive Statistiken: T-Test für abhängige Stichproben, SVF_neg

	Stichprobengröße	Mittelwert der Stichproben	Standardabweichung der Stichproben
SVF_neg_T0	86	12.9012	3.80670
SVF_neg_T1	86	9.5541	3.19992

$t(85)=-9.361, p \leq .001$

Die Negativ-Strategien im Umgang mit Stress nach dem MBSR-Kurs sind in dieser Studie im Durchschnitt signifikant tiefer als vor dem Kurs. Der Effekt des Kurses mit einer Stärke von $d=1.0$ ist sehr hoch. Die Voraussetzung der Normalverteilung ist gegeben.

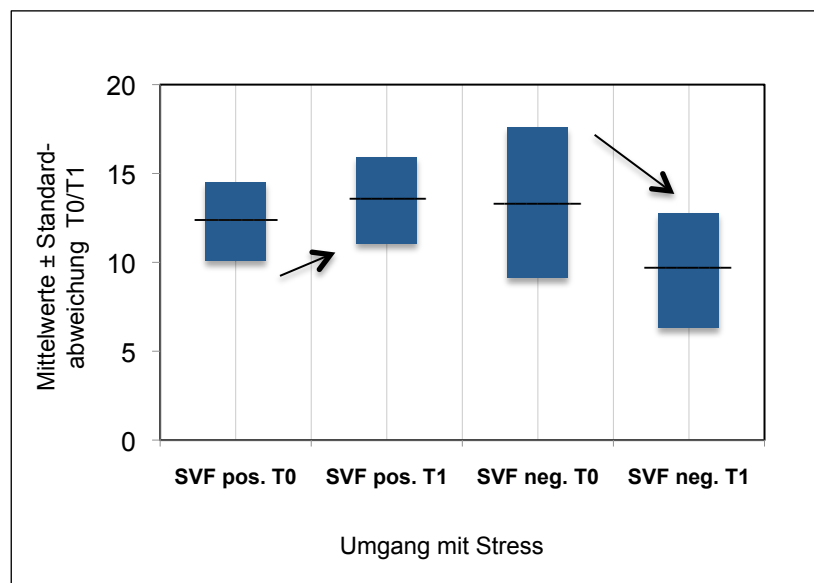


Abb. 9: Umgang mit Stress vor (T0) und nach (T1) MBSR-Kurs
(SVF pos. T0/T1: Mittelwerte Positiv-Strategien \pm Standardabweichung zum Zeitpunkt T0/T1;
SVF neg. T0/T1: Mittelwerte Negativ-Strategien \pm Standardabweichung zum Zeitpunkt T0/T1)

Hypothese 2 c) MBSR führt zu einer erhöhten Erwartung der Selbstwirksamkeit

Ein T-Test für abhängige Stichproben bezüglich Selbstwirksamkeitserwartung ergab folgende Ergebnisse.

Tab. 13: Deskriptive Statistiken: T-Test für abhängige Stichproben, WIRKALL

	Stichprobengröße	Mittelwert der Stichproben	Standardabweichung der Stichproben
WIRKALL_T0	87	1.7000	.45058
WIRKALL_T1	87	1.8413	.39103

$t(86)=4.409, p \leq .001$

Die Selbstwirksamkeitserwartung nach dem MBSR-Kurs ist in dieser Studie im Durchschnitt signifikant höher als vor dem Kurs. Der Effekt des Kurses mit einer Stärke von $d=0.5$ ist mittel. Die Voraussetzung der Normalverteilung ist gegeben.

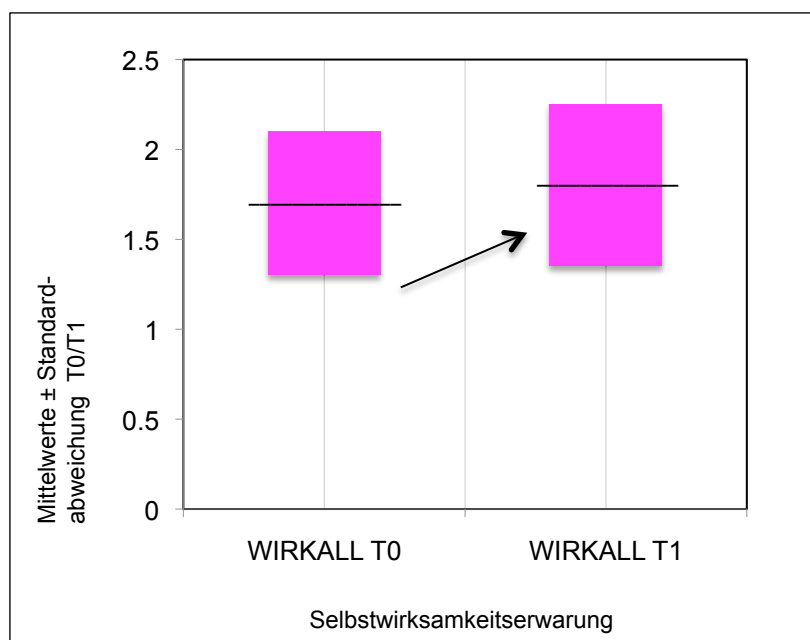


Abb. 10: Selbstwirksamkeitserwartung vor (T0) und nach (T1) MBSR-Kurs
(WIRKALL T0/T1: Mittelwerte Positiv-Strategien \pm Standardabweichung zum Zeitpunkt T0/T1)

6.2 Explorative Datenanalyse

Die Analyse der Daten hat sowohl signifikante Zusammenhänge zwischen den einzelnen Variablen als auch signifikante Veränderungen der einzelnen Variablen nach dem achtwöchigen MBSR-Kurs ergeben. Daher interessiert in einer explorativen Analyse, wie die Veränderung der Variable Umgang mit Stress zu erklären ist. Ist es die Veränderung der Achtsamkeit oder der Selbstwirksamkeitserwartung oder sind es beide, die die Veränderung erklären?

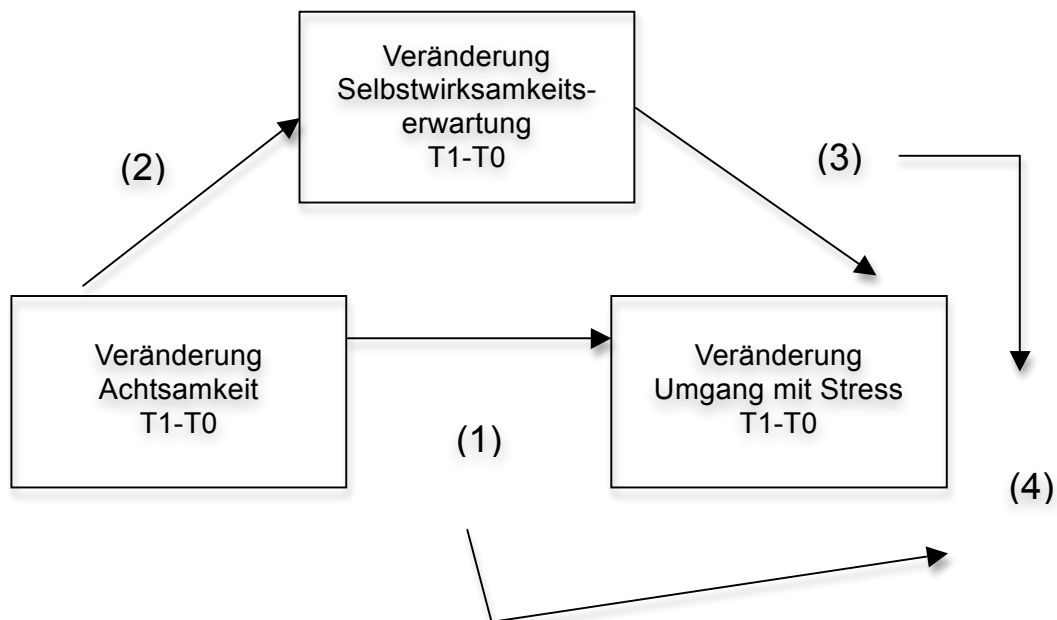


Abb. 11: Explorative Datenanalyse mittels einfacher Regression [(1), (2), (3)] und multipler Regression [(4)]

Es wurden eine einfache Regressionsanalyse mit (1) *Veränderung Umgang mit Stress* als abhängige Variable (aV) und *Veränderung Achtsamkeit* als unabhängige Variable (uV), (2) *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* (aV) und *Veränderung Achtsamkeit* (uV) und (3) *Veränderung Umgang mit Stress* (aV) und *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* (uV) durchgeführt. Unter der Voraussetzung, dass alle diese drei Analysen signifikant waren, wurde eine Multiple Regressionsanalyse (4) mit den Variablen *Veränderung Umgang mit Stress* (aV), *Veränderung Achtsamkeit* (uV) und *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* (uV) gemacht.

Für die Interpretation von R^2 als Mass der Effektstärke wird den Empfehlungen von Cohen (1988; zit. nach Cramer, 2008) gefolgt:

Tab. 14: Mass der Effektstärke R^2 nach Cohen (1988)

Effektstärke	R^2
klein	0.02
mittel	0.13
gross	0.26

6.2.1 Ergebnisse der explorativen Datenanalyse

6.2.1.1 Einfluss *Veränderung Achtsamkeit* auf *Veränderung Umgang mit Stress*

In einer Stichprobe von 83 Probanden wurde *Veränderung Achtsamkeit* als Prädiktor für das Kriterium *Veränderung Umgang mit Stress* bezogen auf Positiv-Strategien mittels Regressionsanalyse untersucht. Die *Veränderung Achtsamkeit* hat einen Mittelwert von 0.363 und eine Standardabweichung von 0.32. Das Modell ist signifikant: $F(1)=5.605$, $p=0.020$. Der Prädiktor weist einen signifikanten positiven Zusammenhang mit den Positiv-Strategien im Umgang mit Stress auf: $r=0.254$, $B=1.597$, $t(81)=2.3$, $p=0.020$. Der Effekt ist mit $R^2=0.065$ klein bis mittel.

Auch bezüglich den Negativ-Strategien im Umgang mit Stress ist das Modell signifikant: $F(1)=34.912$, $p\leq 0.001$. Die *veränderte Achtsamkeit* weist einen signifikanten negativen Zusammenhang mit den Negativ-Strategien auf: $r=-0.549$, $B=-5.713$, $t(81)=-5.909$, $p\leq 0.001$. Der Effekt ist mit $R^2=0.301$ sehr gross.

6.2.1.2 Einfluss *Veränderung Achtsamkeit* auf *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung*

In einer Stichprobe von 84 Probanden wurde die *Veränderung Achtsamkeit* als Prädiktor für das Kriterium *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* mittels Regressionsanalyse untersucht. Die *Veränderung Achtsamkeit* hat einen Mittelwert von 0.358 und eine Standardabweichung von 0.322. Das Modell ist signifikant: $F(1)=11.081$, $p=0.001$. Der Prädiktor weist einen

signifikanten positiven Zusammenhang mit dem Kriterium auf: $r=0.345$, $B=0.324$, $t(82)=3.329$, $p=0.001$. Der Effekt ist mit $R^2=0.119$ zwischen mittel und stark.

6.2.1.3 Einfluss *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* auf *Veränderung Umgang mit Stress*

In einer Stichprobe von 85 Probanden wurde die *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* als Prädiktor für das Kriterium *Veränderung Umgang mit Stress* bezogen auf Positiv-Strategien mittels Regressionsanalyse untersucht. Die *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* hat einen Mittelwert von 0.145 und eine Standardabweichung von 0.301. Das Modell ist signifikant: $F(1)=7.426$, $p=0.008$. Der Prädiktor weist einen signifikanten positiven Zusammenhang mit dem Kriterium auf: $r=0.29$, $B=1.892$, $t(83)=2.725$, $p=0.008$. Der Effekt mit $R^2=0.082$ ist zwischen klein und mittel.

Auch bezogen auf die Negativ-Strategien im Umgang mit Stress ist das Modell signifikant: $F(1)=19.87$, $p\leq 0.001$. Die *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* weist einen signifikanten negativen Zusammenhang mit den Negativ-Strategien auf: $r=-0.437$, $B=-4.825$, $t(84)=-4.458$, $p\leq 0.001$. Der Effekt ist mit $R^2=0.191$ zwischen mittel und gross.

6.2.1.4 Einfluss der Kombination von *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* und der *Veränderung Achtsamkeit* auf *Veränderung Umgang mit Stress*

Es wurde eine Regressionsanalyse mit den Prädiktoren *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* und *Veränderung Achtsamkeit* und dem Kriterium *Veränderung Umgang mit Stress* bezogen auf die Positiv-Strategien durchgeführt. Die Stichprobe umfasste 83 Probanden. Die *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* hat einen Mittelwert von 0.147 und eine Standardabweichung von 0.304. Die *Veränderung Achtsamkeit* hat einen Mittelwert von 0.363 und eine Standardabweichung von 0.32. Das Modell ist signifikant: $F(2)=4.943$, $p\leq 0.001$. Die Effektstärke kann mit $R^2=0.11$ als mittel eingeschätzt werden. Bezüglich Multikollinearität bestehen keine Korrelationen grösser 0.8 zwischen den Prädiktoren. Auf der Ebene der einzelnen Prädiktoren weist die *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* ($\text{Beta}=0.227$, $t(80)=2.017$, $p=0.047$) einen signifikanten Zusammenhang auf. Die *Veränderung Achtsamkeit* ($\text{Beta}=0.176$, $t(80)=1.563$ und $p=0.122$) jedoch weist keinen signifikanten positiven Zusammenhang mit den Positiv-Strategien hinsichtlich *Veränderung Umgang mit Stress* auf.

Auch bezogen auf die Negativ-Strategien ist das Modell signifikant: $F(2)=024.514$, $p \leq 0.001$. Die Effektstärke ist mit $R^2 = 0.38$ sehr stark. Bezüglich Multikollinearität besteht keine Korrelation grösser 0.8 zwischen den Prädiktoren. Auf der Ebene der einzelnen Prädiktoren weisen *Veränderung Selbstwirksamkeitserwartung* ($Beta = -0.299$, $t(80) = -0.3188$, $p = 0.002$) und *Veränderung Achtsamkeit* ($Beta = -0.445$, $t(80) = -4.743$ und $p \leq 0.001$) einen signifikanten negativen Zusammenhang mit den Negativ-Strategien hinsichtlich *Veränderung Umgang mit Stress* auf.

6.2.2 Interpretation der explorativen Datenanalyse

Aufgrund der Analyse der Daten lässt sich ein Zusammenhang zwischen der Veränderung der drei Variablen feststellen:

Je grösser die Veränderung der Achtsamkeit, desto grösser ist die Veränderung der Selbstwirksamkeitserwartung und des Umgangs mit Stress. Bezüglich der Veränderung des Umgangs mit Stress wird deutlich, dass sich die Veränderung der Achtsamkeit deutlich stärker auf die Abnahme der Negativ-Strategien als auf die Zunahme der Positiv-Strategien auswirkt. Auch zwischen der Veränderung der Selbstwirksamkeitserwartung und der Veränderung im Umgang mit Stress gibt es einen Zusammenhang. Die Veränderung der Selbstwirksamkeitserwartung wirkt sich ebenfalls in stärkerem Masse auf die Abnahme der Negativ-Strategien als auf die Zunahme der Positiv-Strategien aus.

Bezogen auf die Negativ-Strategien zeigt sich, dass nach dem MBSR-Programm die Kombination von Veränderung der Achtsamkeit und Veränderung der Selbstwirksamkeit 38% der Varianz der Veränderung der Negativ-Strategien erklären können oder mit anderen Worten die Veränderung der Negativ-Strategien sehr stark beeinflusst haben. Diese beiden Variablen vermochten die Negativ-Strategien (Gedankliche Weiterbeschäftigung, Resignation, Selbstbeschuldigung und Flucht) in einem sehr starken Masse zu senken.

Etwas anders sieht es bezüglich den Positiv-Strategien (Ersatzbefriedigung, Situationskontrolle, Reaktionskontrolle, positive Selbstinstruktion, Herunterspielen, Schuldabwehr und Ablenkung) aus: Die Kombination von Veränderung der Achtsamkeit und Veränderung der Selbstwirksamkeit hat die Veränderung der Positiv-Strategien mit einer mittleren Stärke beeinflusst, wobei die veränderte Achtsamkeit keinen signifikanten Einfluss auf die Veränderung der Positiv-Strategien hatte. Diese Veränderung wird lediglich von der Veränderung der Selbstwirksamkeitserwartung beeinflusst.

7. Diskussion

Vor dem Hintergrund der im ersten Teil der Arbeit ausgeführten Theorie kann festgestellt werden, dass sowohl Achtsamkeit wie Selbstwirksamkeitserwartung den Umgang mit Stress beeinflussen. Es interessiert daher die Frage, ob ein Mindfulness-Based Stress Reduction-Kurs einen Beitrag zur Verbesserung der Selbstwirksamkeitserwartung leistet.

Der achtwöchige MBSR-Kurs basiert auf einer gezielten Schulung der Achtsamkeit und führt zu einer Verbesserung im Umgang mit Stress. Achtsamkeit heisst, mit Absicht, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu werten, aufmerksam zu sein. Diese Haltung führt dazu, dass eine Situation aus Distanz betrachtet werden kann: Zwischen der Wahrnehmung eines potenziellen Stressors und der Reaktion auf ihn entsteht ein Raum. In diesem Raum ist es möglich, eine Differenzierung und Bewusstheit der Situation zu erlangen, was in der Folge eine aktive statt reaktive Reaktion auf Stressoren ermöglicht.

Ein weiterer den Umgang mit Stress begünstigender Faktor ist die Kontrolle. Realistische Einschätzung der Kontrollmöglichkeiten, Bewältigungsstrategien und deren flexible Anwendung führen nach Antonovski zum Gefühl der Handhabbarkeit einer Situation. Kaluza verwendet dafür den Begriff Stressmanagement, Bandura und Schwarzer nennen in diesem Zusammenhang die Erwartung der Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeitserwartung ist eine Art Stressmanagement, das erlaubt, eine potenziell stressauslösende Situation im Hinblick auf die individuelle Selbsteffizienz und Selbsteffektivität einzuschätzen. Kavanagh bezeichnet Selbstwirksamkeitserwartung als die Ressource für die Einschätzung und den Umgang mit Stress.

Eine Voraussetzung für eine realistische und differenzierte Einschätzung einer Situation und die daraus folgende Selbstwirksamkeitserwartung im Hinblick auf die Handhabbarkeit der Situation und eine damit einhergehende Stressreduktion, ist Achtsamkeit gegenüber der Gegenwart. Insofern ist die Frage interessant, ob MBSR nicht nur die Achtsamkeit steigert sondern auch die Selbstwirksamkeitserwartung erhöht. Die zu prüfenden Hypothesen lauteten:

1. a) Achtsamkeit korreliert positiv mit dem Umgang mit Stress
 - b) Selbstwirksamkeitserwartung korreliert positiv mit dem Umgang mit Stress
 - c) Achtsamkeit korreliert positiv mit Selbstwirksamkeitserwartung

2. a) MBSR führt zu einer erhöhten Achtsamkeit
 - b) MBSR führt zu einem verbesserten Umgang mit Stress
 - c) MBSR führt zu einer erhöhten Erwartung der Selbstwirksamkeit

Hypothese 1a) Achtsamkeit korreliert positiv mit dem Umgang mit Stress

Diese Hypothese kann bejaht werden. Im Fall der Positiv-Strategien ist der Zusammenhang klein bis mittel und positiv, so dass überdurchschnittliche resp. unterdurchschnittliche Achtsamkeits-Werte mit überdurchschnittlichen resp. unterdurchschnittlichen Positiv-Strategie-Werten einhergehen. Im Hinblick auf die Negativ-Strategien ist ein starker negativer Zusammenhang zu verzeichnen: Unterdurchschnittliche Negativ-Strategien gehen einher mit einer überdurchschnittlichen Achtsamkeit und unterdurchschnittliche Achtsamkeit geht einher mit überdurchschnittlichen Negativ-Strategien.

Dieses Ergebnis stützt die im ersten Teil ausgeführte Theorie, wonach Achtsamkeit eine Art Geistesgegenwärtigkeit gegenüber dem was geschieht - noch während es geschieht - bedeutet. Ein in Achtsamkeitsmeditation geübter Mensch kann zwischen Stressor und Stressreaktion einen Raum schieben, in dem er sich den stressverstärkenden respektive stressvermindernden Bewertungen bewusst zu werden. Aus der Distanz vom aktuellen Geschehen kann er die Bewertungen bezüglich ihrer „Richtigkeit“ überprüfen, um in der Folge eher zu agieren statt zu reagieren. Wo statt einer Reaktion eine Aktion statt findet, erlebt sich das Subjekt als fähig, mit potenziell stressreichen Situationen umgehen zu können. Dies zeigt sich auch in der signifikanten Korrelation der beiden Variablen.

Hypothese 1b) Selbstwirksamkeitserwartung korreliert positiv mit dem Umgang mit Stress

Auch diese Hypothese kann bejaht werden. Es gibt einen signifikant positiven, kleinen bis mittleren Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und Positiv-Strategien im Umgang mit Stress und einen grossen, signifikant negativen Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und Negativ-Strategien im Umgang mit Stress.

Dieses Resultat ist so zu interpretieren, dass jemand mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung darauf vertrauen kann, eine bedrohliche Situation realistisch einzuschätzen und in der Folge die geeignetste von vielen möglichen Aktionen auszuführen. Dieses Selbstverständnis führt dazu, dass eine stressreiche Situation eher als Herausforderung betrachtet wird, was das subjektive Gefühl von Stress reduziert. Im Gegensatz dazu erlebt sich jemand mit einer niedrigen Selbstwirksamkeitserwartung in stressreichen Situationen als hilflos, was eher mit einer unreflektierten Stressreaktion in Form von Kampf-oder Fluchtreaktion einhergeht.

Hypothese 1c) Achtsamkeit korreliert positiv mit Selbstwirksamkeitserwartung

Zwischen Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung kann ein starker, signifikant positiver Zusammenhang festgestellt werden. Somit wird auch diese Hypothese unterstützt. Theoretisch ist die signifikante Korrelation von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung in dieser Studie über das verbindende Element der Kontrolle zu erklären. Hohe Achtsamkeit und hohe Selbstwirksamkeit gehen einher mit der subjektiven Gewissheit, mit Stressoren umgehen zu können. Diese Gewissheit führt zu einer veränderten Bewertung von Stressoren und zu einer Perspektive, aus der heraus Stressoren vermehrt als Herausforderungen des Lebens – eventuell mit Entwicklungspotential – betrachtet werden.

Die nachfolgenden Hypothesen beruhen auf der Annahme, dass sich Achtsamkeit Selbstwirksamkeitserwartung und Umgang mit Stress während den acht Wochen eines MBSR-Kurses verbessert. Im Bezug auf den Umgang mit Stress hiesse das, dass Positiv-Strategien im Umgang mit Stress zunehmen und Negativ-Strategien abnehmen.

Hypothese 2 a) MBSR führt zu einer erhöhten Achtsamkeit

Die Achtsamkeit, gemessen vor dem Kurs und nach dem Kurs, hat sich im Durchschnitt signifikant und sehr stark verbessert. Somit kann diese Hypothese bejaht werden. Die im theoretischen Teil beschriebene Verbesserung der Achtsamkeit durch MBSR lässt sich mit dieser Studie bestätigen. Während des acht Wochen dauernden Kurses wird die Achtsamkeit gezielt geschult.

Hypothese 2 b) MBSR führt zu einem verbesserten Umgang mit Stress

Auch diese Hypothese kann bestätigt werden: Bezüglich den Positiv-Strategien ist vom Zeitpunkt T0 bis zum Zeitpunkt T1 durchschnittlich eine signifikante Zunahme zu verzeichnen, wenn allerdings im mittleren Mass. Signifikant und sehr stark haben im Durchschnitt die Negativ-Strategien während des Kurses abgenommen.

Dieses Resultat bestätigt die theoretischen Annahmen eines verbesserten Umgangs mit Stress nach einer Achtsamkeitsschulung in einem MBSR-Kurs.

Über eine geschulte Achtsamkeit - wenn „es“ passiert, wissen „was“ passiert - ist es möglich, die in einem Autopilotmodus ablaufende Stressreaktion entlang der SN-Achse zu unterbrechen. Zwischen der Wahrnehmung eines potenziellen Stressors über sensorische Informationen und der gewohnheitsmässig und neuronal gebahnten Reaktion wird bewusst ein Raum geschoben. Indem in der Terminologie Kaluzas „der Neokortex zugeschaltet wird“, ist eine Bewusstheit über die Situation möglich: die unspezifischen, reaktiven Notfallreaktion weicht mit zunehmender Achtsamkeit einer bewussten, spezifischen Notfallaktion. Damit einher geht eine abnehmende reflexartige, situationsunangemessene körperliche und emotionale Stressreaktion - der Betroffene empfindet weniger Stress im Sinne von Distress. Je öfter diesbezügliche Erfahrungen im Umgang mit Stress gemacht werden, desto stärker wird Achtsamkeit neuronal gebahnt. Vor diesem Hintergrund wird ersichtlich, dass MBSR nicht nur ein weiteres Instrument zur Stressreduktion ist, sondern in erster Linie eine Haltung – Achtsamkeit gegenüber sich selbst und der Umgebung - vermittelt.

Zusätzlich zu dieser Haltung vermittelt MBSR mit den körperzentrierten Übungen (Bodyscan, Joga, Meditation mit Konzentration auf den Atem) Instrumente im Umgang mit Stress-Symptomen wie rasendem Puls, schnellem Atem oder hoher Muskelspannung. So wird nicht nur über die Bewusstheit sondern auch über die gezielte Modulation der Symptome die situationsunangemessene Stressreaktion unterbrochen.

Hypothese 2 c) MBSR führt zu einer erhöhten Erwartung der Selbstwirksamkeit

Eine durchschnittlich signifikant höhere Selbstwirksamkeitserwartung nach dem Kurs im Vergleich zu vor dem Kurs stützt diese Hypothese. Die Stärke der Zunahme ist mittel.

Dieses empirisch nachgewiesene Resultat fügt sich in die im ersten Teil der Arbeit dargestellten Theorie gut ein.

Für die Bildung von Selbstwirksamkeit ist die Wahrnehmung und Interpretation somatischer und emotionaler Zustände wichtig. MBSR unterstützt durch die Schulung der

Achtsamkeit und der Distanzierungsfähigkeit eine differenzierte Wahrnehmung und Interpretation von potenziellen Stressoren, von individuellen Stressverstärkern und von Stressreaktionen. Eine realistische Einschätzung der gegenwärtigen Situation, der Kontrollmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien senkt die Hilflosigkeit und stärkt die Selbstwirksamkeit. Wer sich hilflos erlebt, reagiert - wer sich selbstwirksam erlebt, agiert. Dadurch dass der Umgang mit Anforderungen positiv erlebt wird, steigen die Kompetenz- und Kontrollüberzeugung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, was in einer Art Feedbackschleife wiederum die Selbstwirksamkeitserwartung erhöht.

Wie die Achtsamkeit ist auch Selbstwirksamkeit ein weiteres Instrument im Umgang mit Stress. Selbstwirksamkeit wird nicht nur auf bekannte, sondern auch auf unbekannte Situationen übertragen und stellt somit wie Achtsamkeit eine Haltung dar, wie man mit der Welt interagieren und mit Anforderungen umgehen kann.

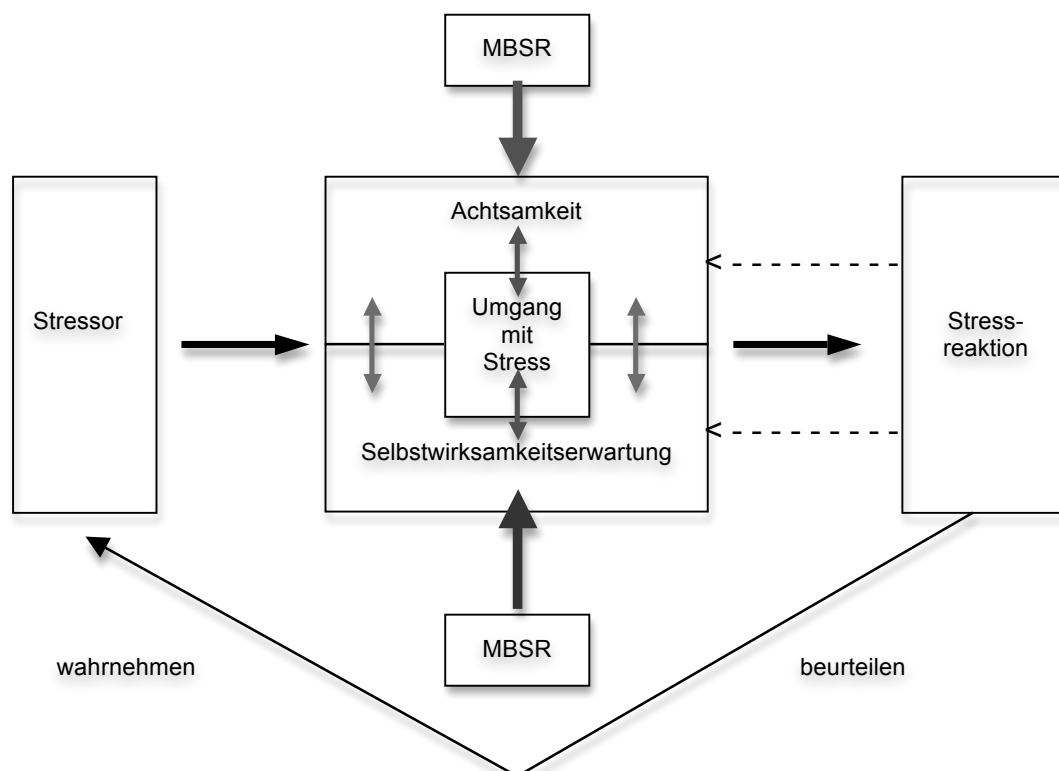


Abb. 12: Modifiziertes Stressmodell in Anlehnung an Kaluzas Stressampel (2009)

Gestützt auf die empirischen Befunde können die Hypothesen 1a-c und 2a-c verifiziert werden. Die Frage, ob MBSR Selbstwirksamkeitserwartung verbessert, kann somit bejaht werden.

7.1 Methodenkritik

Fehlende Kontrollgruppe: Eine Studie mit einer Kontrollgruppe - RCT (englisch: randomized controlled trial) – hätte dem Goldstandard einer Studienplanung entsprochen, jedoch den Rahmen einer Bachelorarbeit aus ökonomischen Gründen gesprengt: Die Kurse hätten in einem grossen Gebiet (ev. schweizweit) ausgeschrieben werden müssen: Damit eine gleichmässige Verteilung unbekannter und bekannter Einflussfaktoren (Alter, Geschlecht, Bildung, Lebensumstände) sichergestellt werden kann, muss die Stichprobe ausreichend gross sein. Die Zuordnung zu einem MBSR-Kurs wäre per Zufallsprinzip erfolgt. Eine Gruppe wäre dann die Kontrollgruppe ohne MBSR-Kurs, die andere wäre die Studiengruppe – mit MBSR-Kurs. Der Vergleich der Werte dieser beider Gruppen liesse dann eine Aussage über den kausalen Effekt des MBSR-Kurses zu.

Aufgrund einer fehlenden Kontrollgruppe kann nicht bewiesen werden, dass die Veränderungen von Achtsamkeit, Selbstwirksamkeitserwartung und Umgang mit Stress auf den MBSR-Kurs zurückzuführen sind. Es kann also nicht von einem kausalen Effekt des Kurses gesprochen werden. Dennoch ist es möglich, eine Aussage über die Stärke und Art der Veränderung und über Stärke und Art des Zusammenhang der Variablen zu machen.

Drop-out-Rate: Ein Teil der unter 5.3 beschriebenen Drop-out-Rate ist auf die fehlenden oder falschen Kürzel auf den Fragebogen T1 zurückzuführen. Dies hätte verhindert werden können, indem die Fragebogen bereits vorgängig mit einem Kürzel versehen verteilt worden wären.

7.2 Weiterführende Fragen

Auffallend ist die Tatsache, dass im Umgang mit Stress die Negativ-Strategien (im Unterschied zu den Positiv-Strategien) in stärkerem Mass mit Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung korrelieren und während den acht Wochen des MBSR-Programms stärker abgenommen als die Positiv-Strategien zugenommen haben. Die explorative Datenanalyse zeigt, dass die Kombination von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit einen starken Einfluss auf die Negativ-Strategien im Umgang mit Stress hat. Bezüglich den Positiv-Strategien kann nur ein Einfluss der Selbstwirksamkeitserwartung nachgewiesen werden. Das MBSR-Programm vermag den Umgang mit Stress demnach vor allem über die Reduktion der Negativ-Strategien zu verändern. Es wäre interessant, in einer weiteren Studie zu untersuchen, welche Subtests

des Stressverarbeitungsfragebogens (SVF) - unabhängig ob sie den Negativ-bzw. Positiv-Strategien zugeordnet werden - sich wie verändern.

Die in der vorliegenden Studie verwendeten empirischen Daten stammen von insgesamt 89 MBSR-Kursteilnehmenden aus 18 verschiedenen Kursen und 13 verschiedenen Lehrenden. Das Auswahlkriterium der Lehrenden war die Mitgliedschaft im MBSR-Verband Schweiz. Dem Verband beitreten kann, wer u.a. eine anerkannte Ausbildung zum MBSR-Lehrenden nachweisen kann. Weiter wird von den Lehrenden verlangt, Achtsamkeit als fester Bestandteil ihres eigenen Lebens zu praktizieren. Es wäre daher interessant, die vorliegenden Daten getrennt nach Lehrenden auszuwerten und der Frage nachzugehen, inwiefern bezüglich der Veränderung der Variablen Unterschiede festzustellen sind und Hypothesen zu generieren, woran diese Unterschiede liegen können.

Paul Grossman vermutet, dass es diesbezüglich grosse Unterschiede gibt: ...The current mistake among psychologists is to assume that this is just another manualized intervention, like relaxation training or CBT [cognitive behavioral therapy] methods. It isn't and takes a lot of previous personal meditation practice, training and prior experience with at least several courses“ (Persönliche Mitteilung vom 23.09.2009).

In dieser Studie kann eine signifikante Veränderung von Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Stress während des achtwöchigen MBSR-Kurses nachgewiesen werden. Die Veränderungen lassen sich auf verändertes Bewusstsein und damit einhergehende veränderte Verhaltensmuster zurückführen. Offen bleibt, wie sich die Variablen in einem halben und einem Jahr präsentieren. So wäre auch interessant zu untersuchen, wie sich Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Stress über eine längere Zeit nach einem MBSR-Kurs verändern.

8. Abstract

Die vorliegende empirische Arbeit beruht auf quantitativen Daten, die mit standardisierten Fragebogen erhoben worden sind und beschäftigt sich mit der Frage, ob ein achtwöchiger MBSR-Kurs die Selbstwirksamkeitserwartung erhöht. MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine auf Achtsamkeitsschulung basierende Intervention, die zu Stressreduktion resp. zu einem verbesserten Umgang mit Stress führt.

Im theoretischen Teil sind Modelle bezüglich Stress, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung und deren Zusammenhänge dargestellt. Der empirischen Teil beginnt mit der Darstellung des Untersuchungsdesigns, gefolgt von der Darstellung und der Diskussion der Ergebnisse.

Die Hypothesen, wonach Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Stress positiv miteinander korrelieren und MBSR diese drei Konstrukte erhöht, wurden anhand der Stichprobe von 87 Probanden und Probandinnen untersucht, die zwischen Oktober 2009 und April 2010 einen achtwöchigen MBSR-Kurs besuchten. Über die Prüfung der Hypothesen hinaus wurde in einer explorativen Datenanalyse untersucht, wie die Veränderung von Umgang mit Stress bezüglich Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit zu erklären ist.

Die Ergebnisse der Datenanalyse bestätigen die Hypothesen, wonach Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Stress positiv miteinander korrelieren und sich im Vergleich zu vor dem achtwöchigen MBSR-Kurs signifikant verbessern. Die Frage, ob MBSR die Selbstwirksamkeitserwartung verbessert, kann mit ja beantwortet werden. Das Resultat der explorativen Datenanalyse weist auf einen signifikanten Zusammenhang von Veränderung von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit und Abnahme von Negativ-Strategien im Umgang mit Stress hin.

9. Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei all jenen bedanken, die mich bei dieser Arbeit unterstützt haben. Allen voran gilt mein Dank den MBSR-Kursteilnehmenden. Sie haben mit dem Ausfüllen der Fragebogen den empirischen Teil dieser Arbeit ermöglicht. Ein weiterer Dank geht an die MBSR-Lehrenden, die mich durch die Verteilung der Fragebogen bei der Erhebung der Daten sehr unterstützt hatten. Im Besonderen gilt mein Dank Frau Dr. Agnes von Wyl, die mich als Referentin der Arbeit vor allem in wissenschaftlichen Fragen zur Seite stand und Herrn Alfred Rohner, der mir als MBSR-Lehrender und stellvertretender Leiter der psychosomatischen Abteilung der Klinik Gais in fachlichen Belangen unterstützte, sowie der Klinik Gais.

10. Literaturverzeichnis

Anderssen-Reuster, U. (2007). *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode*. Stuttgart: Schattauer.

Antonovski, A. (1988). *Unraveling the mystery of health – How People manage stress and stay well*. (2nd. ed.). San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovski, A. (1991). Meine Odyssee als Stressforscher. In *Rationierung der Medizin. Argumente-Sonderband, Jahrbuch für Kritische Medizin, Band 17*, Berlin: Argument-Verlag.

Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 3-38). Washington, DC: Hemisphere.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopedia of human behaviour* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman (Ed.), *Encyclopeida of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998)

Buchheld, N. & Walach, H. (2006). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation - Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (2. Aufl., S. 25-46). Tübingen: DGTV.

Cannon, W. B. (1914). The interrelations of emotions as suggested by recent physiological researches. *American Journal of Physiology*, 25, 256-282.)

Cannon, W.B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. New York: Appleton.

Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: W. W. Norton Co.

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Science* (2nd. Ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Cramer, A. (2008). *Empirische Sozialforschung*. Vorlesung 3. Semester BA-Studiengang, ZHAW Departement Angewandte Psychologie, Zürich.

Diekmann, A. (2007). *Empirische Sozialforschung. Grundlagen, Methoden, Anwendungen* (18. Aufl.). Hamburg: Rowohlt.

Erdmann, G. & Janke W. (2008). *SVF - Stressverarbeitungsfragebogen - Stress, Stressverarbeitung und ihre Erfassung durch ein mehrdimensionales Testsystem. Handbuch* (4. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 57, 35-43.

Grünwald, H. (2009). *Behaviorismus und kognitive Ansätze*. Vorlesung 4. Semester BA-Studiengang, ZHAW Departement Angewandte Psychologie, Zürich.

Häcker, H. & Stapf, K.-H. (Hrsg.). (2004). *Dorsch. Psychologisches Wörterbuch* (14. Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber.

Hautzinger, M. (2007). Verhaltenstherapie und kognitive Therapie. In Ch. Reimer, J. Eckert, M. Hautzinger & E. Wilke, *Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen* (3. Aufl., S. 168-225). Heidelberg: Springer.

Hazard, B. P. & Waltz, M. (1997). Selbstwirksamkeit als Grundlage einer humanökologisch ausgerichteten Gesundheitskommunikation. In B. P. Hazard, *Humanökologische Perspektive in der Gesundheitsförderung* (S. 242-257). Opladen: Westdeutscher Verlag.

Heidenreich, T. & Michalak J (2006). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie - Eine Einführung. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (2. Aufl., S. 9-21). Tübingen: DGTV.

Hüther, G. (1997). *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht.

Hüther, G. (2009). *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden* (9. Aufl.). Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht.

Jerusalem, M. (1990). *Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Stresserleben*. Zürich: Verlag für Psychologie.

Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (2009). *Allgemeine Selbstwirksamkeit* [On-line]. Available: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/germscal.htm>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the Stress Reducion Clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. New York: Delta.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung* (6. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer.
(Original erschienen 1990: Full Catastrophe Living)

Kaluza, G. (2009). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Kavanagah, D. (1992). Self-efficacy and depression. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 177-193). Washington, DC: Hemisphere.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the coping prozess*. New York: McGraw Hill.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stress related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in international Psychology* (pp. 287-327). New York: Plenum.

Lorenz, R. (2005). *Salutogenese* (2. Aufl.). München: Reinhardt.

Majumdar, M. (2000). *Meditation und Gesundheit: Eine Beobachtungsstudie*. Diplomarbeit Psychologie. Essen: KVC Verlag.

Meibert, P., Michalak, J. & Heidenreich, T. (2006). Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Mindfulness - Based Stress Reducion (MBSR) nach Kabat – Zinn. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (2. Aufl., S. 141-191). Tübingen: DGTV.

Nussbaumer, S. (2007). *Psychotherapeutische Ansätze zur Verbesserung des Selbstwertgefühls*. Unveröff. Diplomarbeit, ZHAW Departement Psychologie.

Salzberg, S. (2002). *Ein Herz so weit wie die Welt*. München: dtv.

Santorelli, S. (2000). *Zerbrochen und doch ganz*. Freimann: Arbor.

Santorelli, S. (2002). *Endlich mal ausatmen. Saki Santorelli im Gespräch mit Mark Matousek* [Online]. Available: <http://www.mbsr-deutschland.de/endlich-mal-ausatmen>

Schwarzer, R. (1993). *Stress, Angst und Handlungsregulation* (3. Erw. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Schwarzer, R. (1994). Optimistische Kompetenzerwartung: Zur Erfassung einer personellen Bewältigungsressource. *Diagnostica. Zeitschrift für psychologische Diagnostik und differentielle Psychologie*, 2, 105-123.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2001). *Skala zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen (Selbstwirksamkeitserwartungen)* [On-line]. Available:
<http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.de.toolkit.612>

Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: J. B. Lippincott Company.

Selye, H. (1988). *Stress*. Zürich: Piper.
(Original erschienen 1974: Stress Without Distress)

Tyhurst, J. S. (1953). The role of transition states – including disasters – in mental illness. In Symposium on preventive and social psychiatry. Walter Reed Army Institute Research Washington, DC.

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., Grossman, P. & Schmid, St. (2006). Empirische Erfassung der Achtsamkeit – die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (2. Aufl., S. 727-770). Tübingen: DGTV.

Internetseite

MBSR-Verband Schweiz: www.mbsr-verband.ch

11. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Modell zum verbesserten Umgang mit Stress.....	7
Abbildung 2: Stressampel.....	14
Abbildung 3: Zwei Achsen der körperlichen Stressreaktion.....	16
Abbildung 4: Individuelles Stressmanagement	18
Abbildung 5: Theorie der Selbstwirksamkeit	30
Abbildung 6: Rücklauf.....	41
Abbildung 7: Zusammensetzung der Stichprobe nach Alter.....	42
Abbildung 8: Achtsamkeit vor (T0) und nach (T1) dem MBSR-Kurs	49
Abbildung 9: Umgang mit Stress vor (T0) und nach (T1) MBSR-Kurs.....	49
Abbildung 10: Selbstwirksamkeitserwartung vor (T0) und nach (T1) MBSR-Kurs.....	50
Abbildung 11: Explorative Datenanalyse.....	51
Abbildung 12: Modifiziertes Stressmodell in Anlehnung an Kaluzzas Stressampel.....	59

12. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Positiv-Strategien.....	36
Tabelle 2: Negativ-Strategien.....	36
Tabelle 3: Stärke r des Zusammenhangs nach Cohen	43
Tabelle 4: Stärke d des Zusammenhangs nach Cohen.....	44
Tabelle 5: Deskriptive Statistiken: Korrelation FFA mit SFV_pos	45
Tabelle 6: Deskriptive Statistiken: Korrelation FFA mit SFV_neg	45
Tabelle 7: Deskriptive Statistiken: Korrelation WIRKALL mit SFV_pos	46
Tabelle 8: Deskriptive Statistiken: Korrelation WIRKALL mit SFV_neg	46
Tabelle 9: Deskriptive Statistiken: Korrelation FFA mit WIRKALL.....	47
Tabelle 10: Deskriptive Statistiken: T-Test für abhängige Stichproben, FFA.....	47
Tabelle 11: Deskriptive Statistiken: T-Test für abhängige Stichproben, SVF_pos	48
Tabelle 12: Deskriptive Statistiken: T-Test für abhängige Stichproben, SVF_neg.....	48
Tabelle 13: Deskriptive Statistiken: T-Test für abhängige Stichproben, WIRKALL.....	50
Tabelle 14: Mass der Effektstärke R ² nach Cohen.....	5

13. Abkürzungsverzeichnis

ACTH	Adrenocortikotropes Hormon
CBT	cognitive behavioral therapy
CRH	Cortikotropin-Releasing Hormon
DBT	Dialektisch-behaviorale Therapie
FFA	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit
HHN-Achse	Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
RCT	randomized controlled trial
SN-Achse	Sympathikus-Nebennierenrinden-Achse
SVF	Stressverarbeitungsfragebogen
WIRKALL	Fragebogen zur Erfassung der Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung

14. Anhang

- Anhang 1: Erstkontakt mit MBSR-Lehrenden per Mail
- Anhang 2: Deckblatt Fragebogen zum Zeitpunkt T0/vor dem Kurs
- Anhang 3: Deckblatt Fragebogen zum Zeitpunkt T1/nach dem Kurs
- Anhang 4: Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit FFA
- Anhang 5: Fragebogen zur Selbstwirksamkeitserwartung WIRKALL

Anhang 1: Erstkontakt mit MBSR-Lehrenden per Mail

Sehr geehrte

Ich studiere an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften Departement Psychologie (heute ZHAW vormals IAP, dann HAP).

Im Rahmen der Bachelorarbeit mache ich eine Studie im Zusammenhang mit MBSR: Dabei gehe ich der Frage nach, ob MBSR - nebst der Verbesserung der Achtsamkeit und der Reduktion von Stress - auch die Selbstwirksamkeitserwartung erhöht.

Begleitet werde ich dabei von Frau Dr. Agnes von Wyl, Leitung Forschungsschwerpunkt und Psychotherapie, ZHAW, Zürich.

Über die Homepage des MBSR Verbands der Schweiz bin ich auf Ihre Adresse gestossen. Ich habe gesehen, dass Sie demnächst einen 8-wöchigen MBSR-Kurs anbieten und möchte Sie höflich fragen, ob Sie bereit wären, sich an meiner Studie zu beteiligen. Respektive ginge es darum, dass Sie die Kursteilnehmenden kurz über meine Fragestellung informieren und bitten, einen Fragebogen auszufüllen. Es ist vorgesehen, dass die Teilnehmenden des Kurses zu Beginn und am Ende des 8-wöchigen Kurses einen dreiteiligen Fragebogen ausfüllen (ca 15 min).

Ich erlaube mir, Sie in den kommenden Tagen per Telefon zu kontaktieren. Dabei gebe ich gerne noch mehr Informationen und freue mich sehr, wenn Sie sich zu einer Teilnahme entscheiden könnten.

Mit freundlichen Grüßen

Brigit Hufenus

Anhang 2: Deckblatt Fragebogen zum Zeitpunkt T0/vor dem Kurs

Guten Tag!

Sie haben sich bereit erklärt, an einer Studie mitzumachen, die den Zusammenhang von Umgang mit Stress, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit untersucht. Die Daten werde ich für meine Bachelorarbeit¹ im Rahmen meines Psychologiestudiums verwenden.

Ich danke Ihnen sehr herzlich für Ihre Unterstützung, in dem Sie an dieser Studie mitmachen und zu Beginn und am Ende des MBSR-Kurses einige Fragen beantworten! Denken Sie dabei an die vergangenen 1-2 Wochen. Das Ausfüllen des dreiteiligen Fragebogens dauert etwa 15-20 Minuten.

Bitte füllen Sie die folgenden Felder aus.

Datum:	
Kürzel*:	
Geschlecht:	
Alter:	

* z.B. 1. Buchstabe Vorname des Vaters plus 1. Buchstabe Vorname der Mutter plus letzte Zahl eigene Telefonnummer: NB9

Diese Angaben werden streng vertraulich behandelt und die Anonymität ist gewährleistet. Sie werden am Anfang und am Ende des Kurses je einen Fragebogen ausfüllen. Die Initialen dienen dazu, dass ich die beiden Bogen vergleichen kann. Die restlichen Angaben dienen zur Beschreibung der Stichprobe in meiner Arbeit.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zu Verfügung:

Telefon: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Mail: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Mit freundlichen Grüßen

Brigit Hufenus

Als erstes folgt auf der Rückseite ein Fragebogen zur Stressverarbeitung SVF²:

Bitte kreuzen Sie die Aussage an, die am ehesten für Sie zutrifft.

Beispiel:

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendjemanden beeinträchtigt, innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin....

...besuche ich nette Freunde oder Bekannte.

gar nicht

kaum

möglicherweise

wahrscheinlich

sehr wahrscheinlich

¹Die Arbeit wird begleitet von Frau Dr. Agnes von Wyl, Leitung Forschungsschwerpunkt und Psychotherapie, ZHAW, Zürich.

²Quelle: Erdmann G., Janke, W. *Stressverarbeitungsfragebogen* (2008), Göttingen:Hogrefe.

Anhang 3: Deckblatt Fragebogen zum Zeitpunkt T1/nach dem Kurs

Guten Tag!

Damit ich Ihre Daten vergleichen kann, schreiben Sie bitte nochmals Ihre Initialen und das Datum ins untenstehende Feld:

Kürzel* (das gleiche wie beim ersten Fragebogen bitte)	
Datum	

* z.B. 1. Buchstabe Vorname des Vaters plus 1. Buchstabe Vorname der Mutter plus letzte Zahl eigene Telefonnummer: NB9

Bitte denken Sie bei der Bearbeitung der Fragebogen an die **vergangenen 1-2 Wochen**. Der Fragebogen, den Sie bereits kennen, beginnt auf der Rückseite.

Vielen Dank, dass Sie sich an der Studie beteiligt haben!

Wenn Sie interessiert sind an meiner Bachelorarbeit, dann können Sie gerne ein Mail an die folgende Adresse senden: xxxxxxxxxxxx

Ich werde Ihnen im Sommer 2010 die Arbeit per Mail zuschicken.

Mit freundlichen Grüßen
Brigit Hufenus

Anhang 4: Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit FFA

Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit^{III}
Walach H., Buchheld, N. et.al

Dieser Fragebogen soll Ihre Achtsamkeit erfassen. Kreuzen Sie bei jeder Aussage die Antwort an, die am besten für Sie zutrifft.

<u>Beispiel:</u>	fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusst werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte lassen Sie keine Aussage aus und wählen Sie im Zweifelsfall die Antwort, die am besten passt!

	fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
1. Ich bin offen für die Erfahrungen des Augenblicks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich erkenne, dass ich nicht mit meinen Gedanken identisch bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich kann mich selbst wertschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich nehme wahr, wie sich meine Gefühle im Körper ausdrücken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bleibe mit unangenehmen, schmerzhaften Empfindungen und Gefühlen in Kontakt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich lasse mich von meinen Gedanken und Gefühlen leicht wegtragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich merke, dass ich nicht auf alles reagieren muss, was mir gerade in den Sinn kommt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich beobachte meine Gedanken, ohne mich mit ihnen zu identifizieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich beobachte meine Gedanken, wie sie kommen und gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich verliere mich im Inhalt meiner Gedanken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich bin mir der Flüchtigkeit und Vergänglichkeit meiner Gedanken bewusst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich betrachte Dinge aus mehreren Perspektiven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich sehe, wie ich mir selbst Leiden schaffe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
17. Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.				
18. Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen.				
19. Ich akzeptiere mich, so wie ich bin.				
20. Ich spüre auch in unangenehme Empfindungen hinein.				
21. Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.				
22. Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.				
23. Ich beobachte das Kommen und Gehen von Erfahrungen.				
24. Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.				
25. Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.				
26. In schwierigen Situationen kann ich inne halten.				
27. Ich wehre mich innerlich gegen unangenehme Gefühle-				
28. Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äusserlich Schmerzen und Unruhe da sind.				
29. Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.				
30. Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.				

Vielen Dank!

Bitte kontrollieren Sie, ob Sie alle Aussagen bearbeitet haben.

¹ Quelle: Heidenreich, T. & Michalak, J. (2004). *Achtsamkeit in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt

Anhang 5: Fragebogen zur Selbstwirksamkeitserwartung WIRKALL

WIRKALL-K
Fragebogen zur Erfassung von Selbstwirksamkeit
Jerusalem, M. Schwarzer, R.^{iv}

- Bei den folgenden Aussagen geht es um Ihre persönliche Einschätzung und Gefühle. Bitte kreuzen Sie die Zahl an, die für Sie am ehesten zutrifft.

Beispiel:

In Konfliktsituationen weiss ich mir meistens zu helfen

0	1	2	3
<i>Trifft nicht zu</i>	<i>Trifft kaum zu</i>	<i>Trifft eher zu</i>	<i>Trifft genau zu</i>

- Bitte lassen Sie keine Reaktion aus und wählen Sie im Zweifelsfall die Antwortmöglichkeit die noch am ehesten für Sie zutrifft.

1. Wenn mir jemand Widerstand leistet, finde ich Mittel und Wege mich durchzusetzen.

0	1	2	3
Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu

2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.

0	1	2	3
Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu

3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.

0	1	2	3
Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu

4. In unerwarteten Situationen weiss ich immer, wie ich mich verhalten soll.

0	1	2	3
Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu

5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut damit zurecht kommen werde.

0	1	2	3
Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu

6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich mich immer auf meine Intelligenz verlassen kann.

0	1	2	3
Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu

7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.

0	1	2	3
Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu

8. Für jedes Problem habe ich eine Lösung.

0	1	2	3
Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu

9. Wenn ich mit einer neuen Sache konfrontiert werde, weiss ich, wie ich damit umgehe.

0	1	2	3
Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu

10. Wenn ich mit einem Problem konfrontiert werde, habe ich meist mehrere Ideen, wie ich damit fertig werde.

0	1	2	3
Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu

Vielen Dank!

Bitte kontrollieren Sie, ob Sie alle Aussagen bearbeitet haben.

¹ Quelle: Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1981). Fragebogen zur Erfassung von Selbstwirksamkeit. In R. Scharzer (Hrsg.) (1986), *Skalen zur Befindlichkeit und Persönlichkeit (Forschungsbericht 5)*. Berlin: Freie Universität, Institut für Psychologie.

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benützung anderer als der angegebenen Hilfsmittel verfasst habe.

Unterschrift:
