

# **Achtsamkeit im Spannungsfeld zwischen individuellen Ressourcen und systemischen Herausforderungen**

**3. FACHTAGUNG SUCHT UND GENDER**

*Aufwachsen in Zeiten der Veränderung*

**München, 5. März 2020**

**Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls**

# Veränderte gesellschaftliche Rahmenbedingungen

- Produktivitäts- / Effizienzorientierung
- Globalisierung
- Demographischer Wandel
- Sozioökonomische Heterogenität
- Technologische Disruption / Digitalisierung
- **Menschliche Lebens- / Arbeitswelt hat sich in den letzten Dekaden stark verändert**

# Die deutsche Bevölkerung altert zunehmend

Die demografische Entwicklung schlägt sich in den zentralen demografischen Kenngrößen nieder:

## Geburtenrate sinkt<sup>1</sup>

- Auf 100 Frauen kommen immer weniger Kinder:

<b>1960</b>	<b>1990</b>	<b>2006</b>
2,5	1,5	1,4

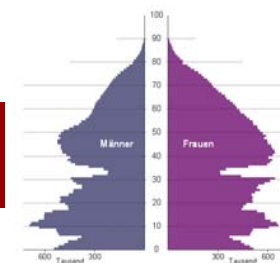
## Lebenserwartung steigt<sup>1,2</sup>

- Männer und Frauen werden immer älter, wobei Frauen älter werden als Männer

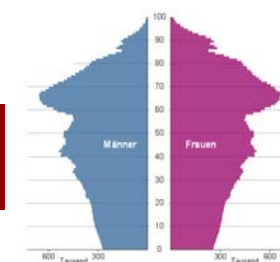
<b>1960</b>	<b>2000</b>	<b>2035</b>
78	84	87

... und verwandelt die „Pyramide“ in einen „Pilz“

1960:  
„Pyramide“



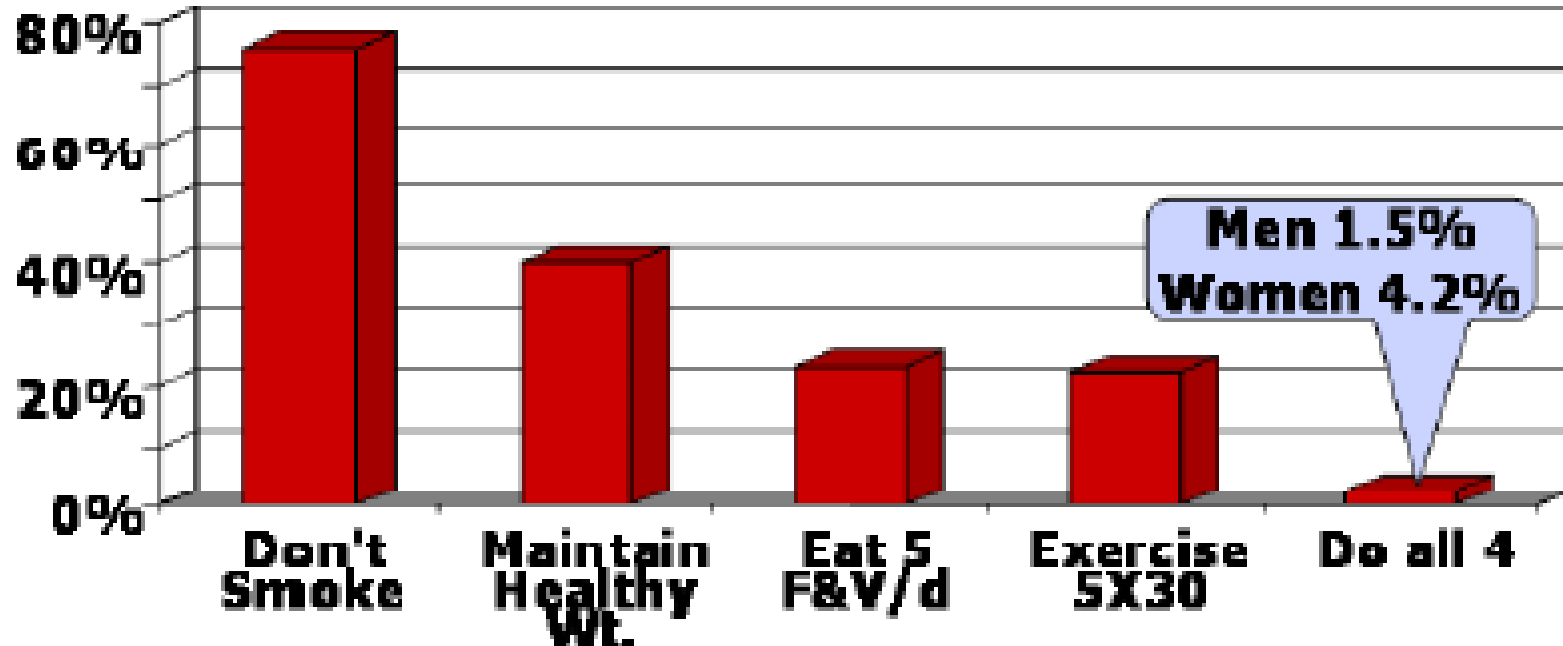
2030:  
„Pilz“



Die Alterung vieler Industrienationen ist ein „Mega-Trend“ des 21. Jahrhunderts

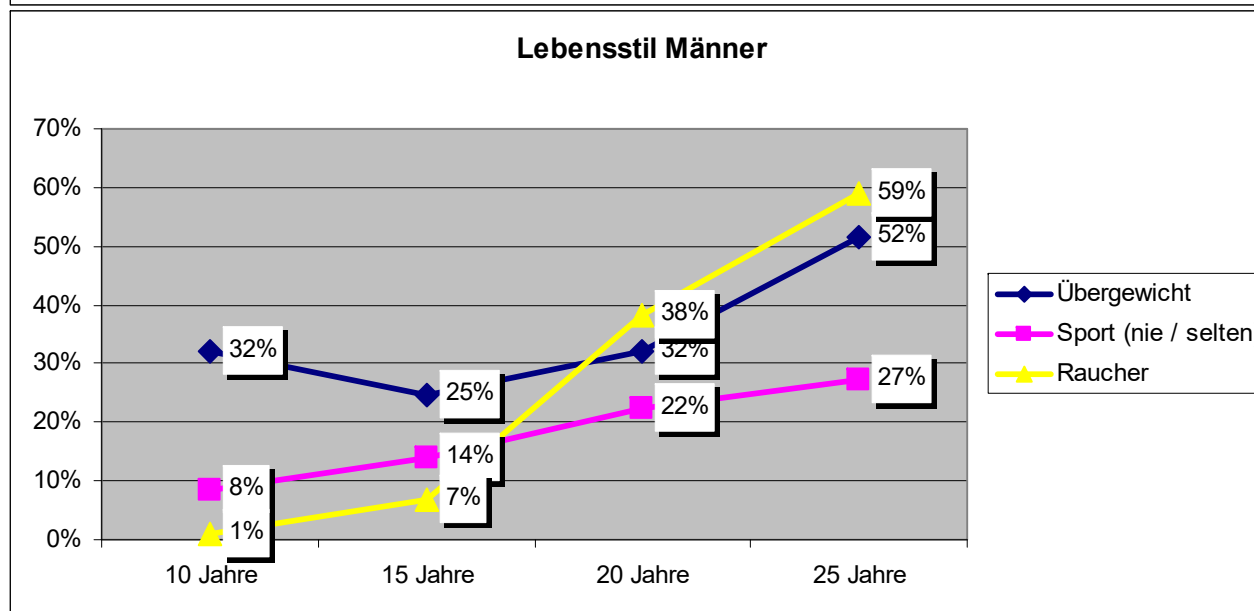
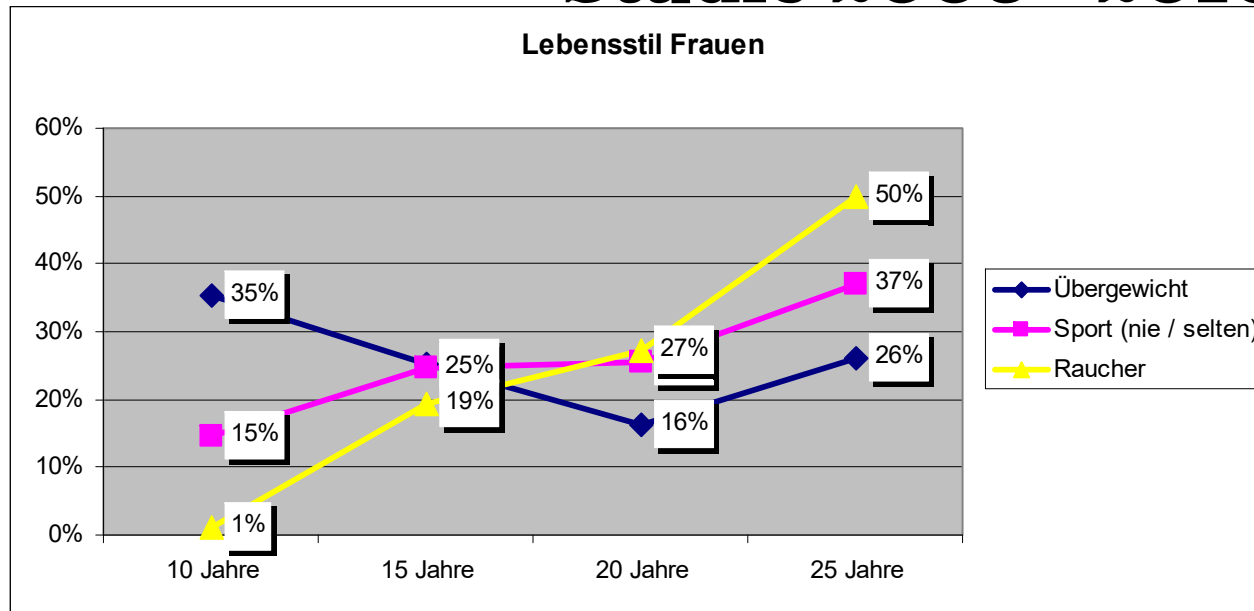
1: Quelle: *Bundesamt für Statistik*, 2: Zahlen hier nur für Frauen, für Männer etwas niedriger aber die gleiche Entwicklung

# Gesunder Lebensstil bei Erwachsenen in den USA im Jahr 2000



- ca. 70% verfrühter Tode ist lebensstilbedingt
- ca. 50% der Erkrankungen und Verletzungen im letzten Lebensdrittel könnte durch Lebensstilmodifikation verhindert werden

# Ergebnisse der Fit-fürs-Leben“- Studie 2006 - 2010



# **Repräsentative Umfrage von Techniker-Krankenkasse 2016**

- 61% der Menschen in Deutschland fühlen sich gestresst
- 23 % geben an, häufig gestresst zu sein.
- 39 % berichten über häufige Stressbelastung bei permanenter Erreichbarkeit
- 61 % berichten mehr Stress als vor drei Jahren
- Stressursachen sind
  - Arbeit (46%),
  - hohe Ansprüche an sich selbst (41%)
  - zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit (31%)
  - Teilnahme am Straßenverkehr (30%)
  - Ständige Erreichbarkeit (28%)
  - Schwere Krankheit eines Nahestehenden (25%)
  - Konflikte mit Nahestehenden (24%)
  - Arbeitsbelastung im Haushalt (23%)
  - Kindererziehung / Enkelkinder (19%)
  - Finanzielle Sorgen (19%)
  - Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen (14%)
  - Arbeitsweg (11%)

# Stress-Symptome: Folge von Dauer-Anspannung

## Körperlich

- Verspannung
- Kopfschmerzen
- Erschöpfung

## Kognitiv

- Konzentrations-schwäche
- Vergesslichkeit
- Verminderte Kreativität

## Emotional

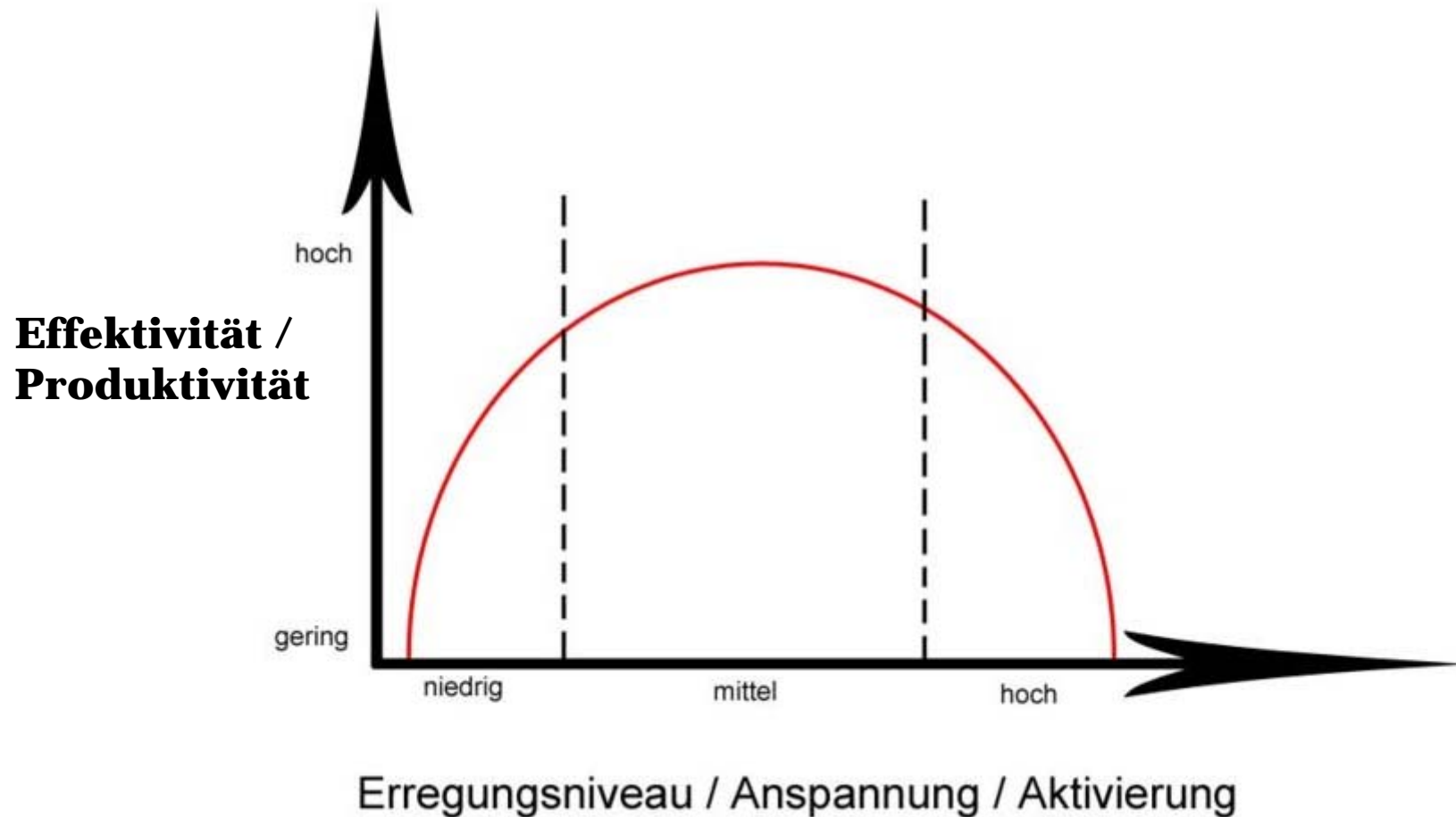
- Ärger
- Angst (zu versagen)
- Nervosität

## Verhalten

- Sozialer Rückzug
- Leistungsabfall
- Unfähigkeit abzuschalten

# Die Bedeutung von Selbststeuerungskompetenz

## Yerkes-Dodson-Gesetz



Quelle: Wikipedia



# **Wissenschaftler und Ihre Einstellung zu Spiritualität und Religion**

- Umfrage unter Mitgliedern der National Academy of Science (Larson & Witham, 1998)
  - 93% glauben nicht an Gott
    - 72% Ungläubig
    - 21% Agnostiker
  - 92% glauben nicht an ein Leben nach dem Tode
  - 7% glauben an Gott
    - am meisten Mathematiker und Physiker
    - am wenigsten Psychologen und Biologen

# **Achtsamkeit**

## **- eine Kultivierung von Bewusstsein**

### ➤ **Präsenz:**

- Sich der Wahrnehmung des jeweiligen Moments bewusst sein

### ➤ **Akzeptanz:**

- Lernen, die Wahrnehmung nicht sofort zu beurteilen
- Eine Haltung, wie wenn man **alles zum ersten mal sehen würde** (beginners mind)
  - **nicht urteilende** Haltung
  - eine **akzeptierende** Haltung
  - **Nicht-Ziel-orientierte** Haltung (non-striving)
  - **Geduld** üben

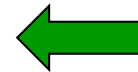
# Stress und Achtsamkeit

## Stressor

Sensorischer Reiz aus der  
*Umwelt* oder dem *milieu intérieur*

## Subjektives Stressempfinden

Wahrnehmung  
Bedeutungserteilung  
Copingstrategien



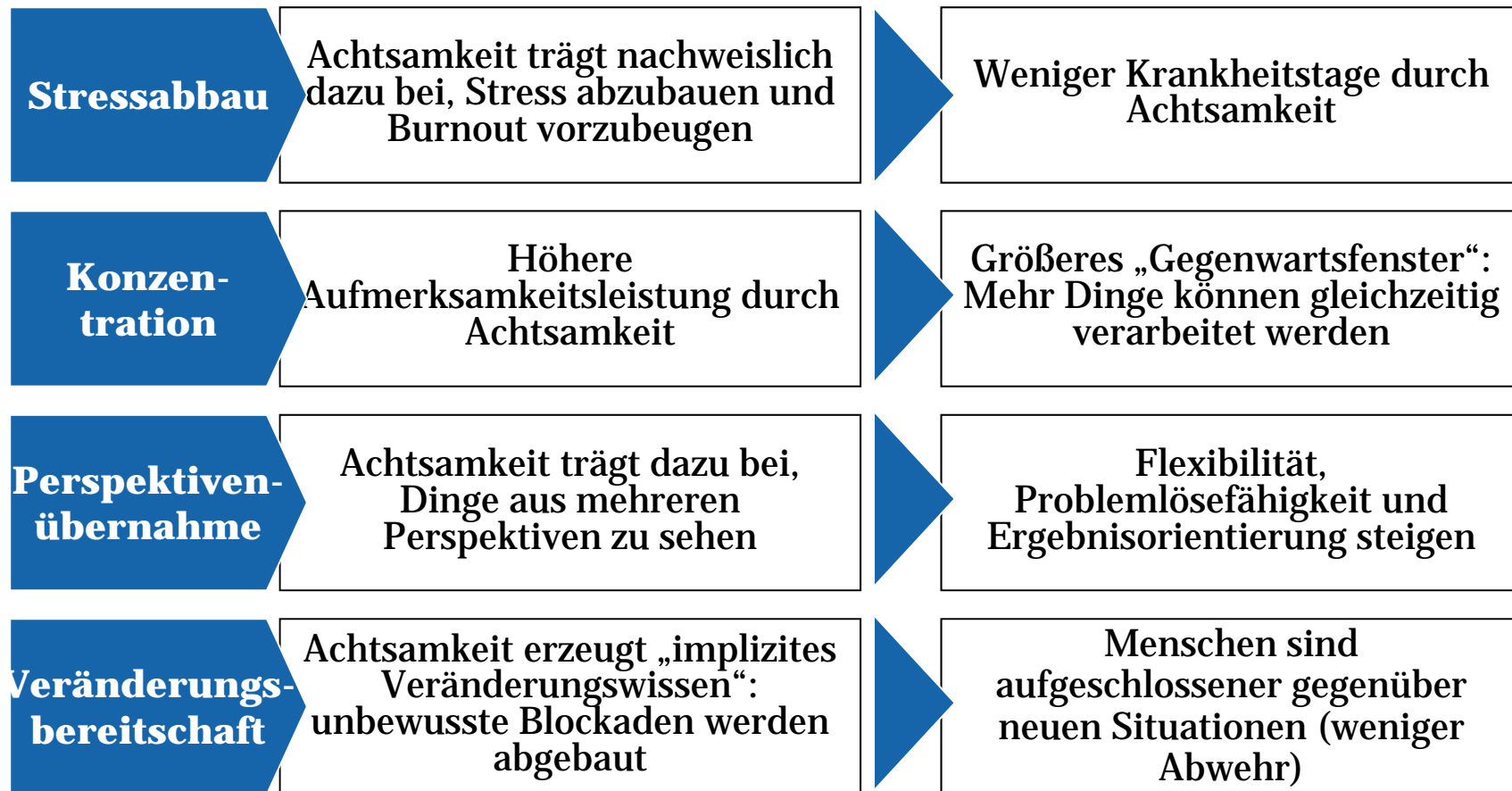
**Achtsamkeit**  
**Kohärenzgefühl**

## Stressantwort

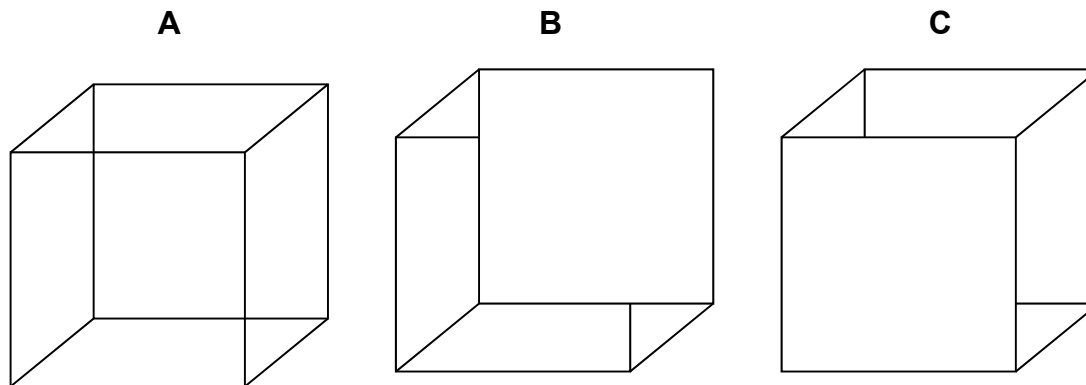
## Stressreaktion

Physiologie  
Verhalten  
Gefühl  
Kognitionen

# Stressabbau mit Achtsamkeit – Nutzen ist wissenschaftlich belegt



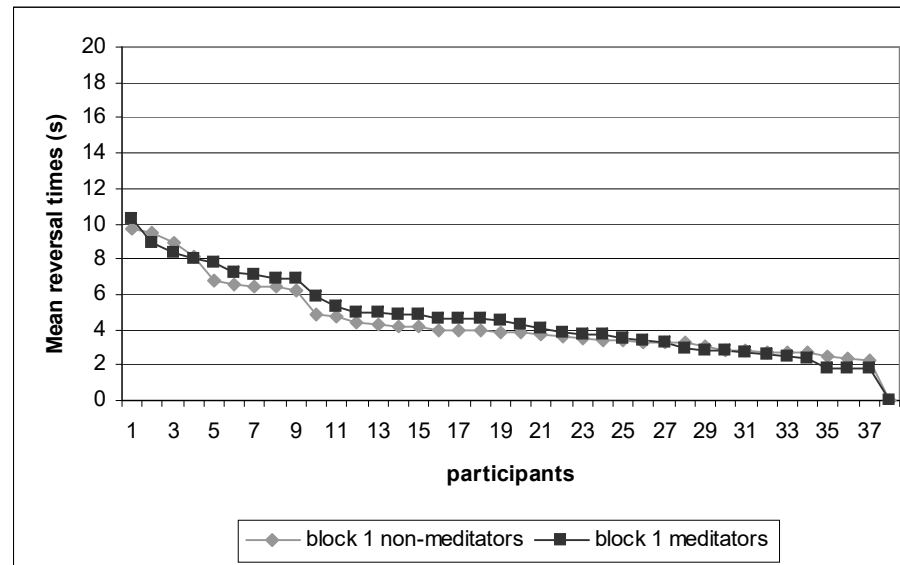
**Achtsamkeit und Konzentration:  
Die Wahrnehmung durch Präsenz stabilisieren  
Beispiel Necker Würfel**



# Achtsamkeit und Wahrnehmung

## Beispiel Necker Würfel

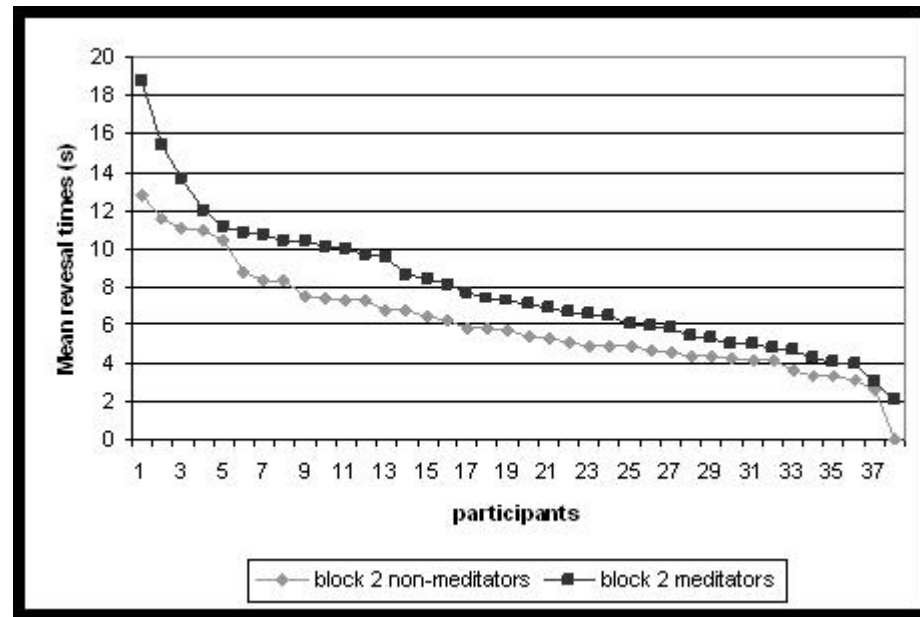
### *Ohne Instruktion*



# Achtsamkeit und Wahrnehmung

## Beispiel Necker Würfel

*Instruktion achtsam zu sein*



# **Beispiel: Achtsamkeit in der Arbeitswelt**

*Erfolg kommt von Innen – Resilienz, Zufriedenheit und kooperative Zusammenarbeit im Unternehmensalltag*

- Ideengeber war das Googleprojekt „Search Inside Yourself“
- Größtes Projekt zu Achtsamkeit in der Arbeitswelt in Deutschland
- Projekt in Kooperation mit Kalapa Academy
- 25 Firmen (Dax / KMU)
- Semi-Standardisiertes Achtsamkeitstraining wird durch zertifizierte Trainer durchgeführt
- Psychophysiologisches Feedback kann niederschwellig eingeholt werden (Smartphone, Online)
- Wissenschaftliche Evaluation durch Arbeitsgruppe Kohls



# **Warum ist Achtsamkeit nicht nur eine Gesundheits- sondern auch eine Lebensressource?**

- **Umgang mit Stress verbessert**
  - **Verbesserung der Emotionsregulation**
  - **Verbesserung von Aufmerksamkeit / kognitiver Performanz**
- **Verbesserung sozialer Kompetenzen / Perspektivenwechsel (Empathie)**
- **Aufbau interethnischer und intergenerativer Handlungs – und Interaktionskompetenz**
- **Ausbildung von Werten / moralisch-ethischen Handlungsprinzipien**