



- Achtsamkeitsbasierte Therapien und Prävention bei Kindern und Jugendlichen -

Nils Altner

In der Therapie und Prävention bei Kindern finden sich zunehmend achtsamkeitsbasierte Interventionen. Nachfolgend gibt Ihnen Dr. Nils Altner einen Überblick über den Begriff und das Konzept „Achtsamkeit“, über Erkenntnisse zu heilsamen Wirkungen bei Kindern und Jugendlichen sowie über mögliche Wirkzusammenhänge.

Achtsamkeit ist en vogue, allerorten liest man davon, sogar im „Tatort“ wurde schon ein Achtsamkeitskurs erwähnt. Achtsamkeitsbasierte Programme für Erwachsene wie MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) werden z. B. empfohlen in der Behandlungsleitlinie zur Rückfallprophylaxe von an Depression erkrankten Erwachsenen sowie in der interdisziplinären S3-Leitlinie für die Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Mammakarzinoms. Die Mind-Body-Medizin nutzt sie vor allem in der Behandlung von Patienten mit chronischen Erkrankungen [1]. Und von der Zentralen Prüfstelle Prävention werden seit 2014 Achtsamkeitskurse nach §20, SGB V zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahmen im Bereich Stressbewältigung anteilig refinanziert.

Auch in der Therapie und Prävention bei Kindern finden sich zunehmend achtsamkeitsbasierte Interventionen, so z. B. in der Leitlinie für die Behandlung für Depressionen bei Kindern und Jugendlichen [2]. In Anlehnung an achtsamkeitsbasierte Gruppenprogramme für Erwachsene sind in den letzten Jahren adaptierte mehrwöchige Programme für Kinder entwickelt worden, z. B.:

- Mindfulness-based Cognitive Therapy for Children with Depression [3]
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT) für Kinder [4]
- Dialektisch Behaviorale Therapie für Jugendliche [5]
- Learning to Breathe auf der Basis von MBSR [6]

Achtsamkeit

Achtsamkeitsbasierte Verfahren und Programme betonen die direkt-sinnliche Erfahrung im gegenwärtigen Moment. In diesem Sinne mögen Sie sich vielleicht einen Moment Zeit für eine solche Erfahrung nehmen:

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin.

Erlauben Sie Ihren Augen sich zu schließen.

Spüren Sie Ihre Füße am Boden.

Nehmen Sie Ihren Körper wahr, so wie er sich jetzt von innen her anfühlt.

Lassen Sie mit einem tiefen Einatemzug Ihre Körper Räume sich weiten. Und begleiten

Sie den tiefen Ausatemzug mit Ihrer Aufmerksamkeit bis ganz zum Ende des Ausatmens. Nehmen Sie die Geräusche um sich herum wahr und spüren Sie Ihre Kleidung auf der Haut. Gönnen Sie sich dieses wache Wahrnehmen für ein paar Atemzüge lang. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Geist Gedanken erzeugt, nehmen Sie diese wahr und lassen Sie sie ziehen, indem Sie freundlich und bestimmt die Aufmerksamkeit auf das Spüren des Atems zurück lenken.

Begleiten Sie noch einen Atemzug vom Beginn der Einatmung bis zum letzten kleinen, feinen Aushauch der Ausatmung. Entlassen Sie dann Ihre Aufmerksamkeit, öffnen Sie die Augen, um mit Ihrem alltäglichen Tun fortzufahren.

Diese Grundübung der Achtsamkeitspraxis vereint wichtige Aspekte aller achtsamkeitsbasierten Methoden und Programme:

- bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf aktuelle Sinneseindrücke Moment für Moment
- offene, freundlich (selbst-)zugewandte, achtungsvolle Haltung
- Bewusstheit für und Abstinenz von quasi-automatischen Bewertungsprozessen

Die Entwicklung einer achtsamen Haltung sich selbst und anderen gegenüber ist das Ziel all dieser Interventionen. Mithilfe altersangepasster meditativer Übungen in Stille und Bewegung, die Elemente aus Yoga, Qigong, Taiji sowie kognitiven Methoden vereinen, werden die Kinder und Jugendlichen geschult, ihre Aufmerksamkeit willentlich zu lenken und zu halten. Anstatt quasi-automatisch mit ihren Wahrnehmungen (z. B. Schmerzen) oder Gefühlen (z. B. Ärger) identifiziert zu sein, lernen sie, die Aufmerksamkeit auf ihre momentanen Sinneswahrnehmungen sowie auf das ständige Entstehen und Vergehen von Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen zu lenken. Dabei können sie erkennen, dass Wahrnehmungen und Gefühle wandelbare und vorübergehende Erscheinungen sind.



Abb.1: Kinder beim Meditieren.

Wirkzusammenhänge in der therapeutischen und präventiven Anwendung

Achtsamkeitsbasierte Interventionen werden aktuell als Teil der „dritten Welle“ der verhaltensbezogenen Therapien und Lebensstilprogramme in einer großen Bandbreite der therapeutischen und präventiven Anwendungen evidenzbasiert vermittelt [7]. Dabei zeigt sich, dass die Fähigkeit, bewusst und für einen bestimmten Zeitraum die Aufmerksamkeit wertfrei zu den gegenwärtigen Sinnesempfindungen lenken zu können, mit der gleichzeitigen Desidentifikation von den aktuellen emotional kognitiven Inhalten einhergeht. Dabei harmonisieren sich akute stressbedingte Erregungsparameter wie Muskelspannung, Blutdruck, Puls, respiratorische Sinusarrhythmie etc. Immunologische, hirnphysiologische und epigenetische Stressmuster regulieren sich ebenfalls. Gelassenheit nimmt zu. Die dabei immer wieder eingeübte zugewandte, nicht abwertende und nicht reaktive Haltung zu den wahrgenommenen Erscheinungen ermöglicht den Achtsamkeit praktizie-

renden Kindern und Jugendlichen einen Interpretations- und Handlungsspielraum, der über quasi automatische Abwehr-, Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktionen hinausgeht. Mit zunehmender Internalisierung einer achtsamen Haltung werden dabei zunehmend Wahrnehmungen und Beziehungen möglich, die von Akzeptanz, Zuwendung, Mitgefühl, Humor und Verbundenheit geprägt sind. Die Achtsamkeitspraktizierenden können dadurch einen Zuwachs an Selbstwirksamkeit und Empowerment erleben, die sie im Umgang mit akuten schwierigen und belastenden Situationen und auch im Leben mit einer chronischen Belastung oder Erkrankung stärken.

Hölzel et al. [8] fassen die Erkenntnisse über die Veränderung von Hirnstrukturen bei Erwachsenen, die Achtsamkeitsmethoden praktizieren, zusammen und weisen darauf hin, dass die bislang in funktionalen und strukturanalytischen Neuroimaging-Studien identifizierten neuroplastischen Änderungen im anterioren cingulären Cortex, in der Insula, in der temporo-parietalen Verbindung, im frontal limbischen Netzwerk sowie in den Strukturen des Default-Mode Netzwerks synergistisch wirken und gemeinsam einen Prozess der erweiterten Selbstregulation ermöglichen. Ähnliche Effekte bei Kindern und Jugendlichen scheinen plausibel. Sie identifizieren als Wirkkomponenten der Achtsamkeitsschulung:

- gezielte Aufmerksamkeitsregulation
- erhöhtes Körperbewusstsein
- verbesserte Emotionsregulation
- Perspektivwechsel bezüglich Selbst

Wirkevidenz achtsamkeitsbasierter Interventionen

Zu bisher untersuchten **physiologisch pädiatrischen Indikationen** für achtsamkeitsbasierte Interventionen zählen:

- Schmerz und Schmerzverarbeitung [9]
- Schlafqualität [10]
- Bluthochdruck [11]
- Übergewicht [12]
- Krebserkrankungen [13]

Studien zeigen auch, dass Achtsamkeitsschulungen vor, während und nach der Geburt werdende sowie junge Mütter und Väter unterstützen [14]. Zudem liegen

Untersuchungen vor, die die Evidenz für die Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit der Achtsamkeitsschulung von Eltern und Pflegepersonal (chronisch) kranker Kinder belegen [15,16,17]. Sie zeigen, dass sich Stresssymptome reduzieren und die Beziehungsqualität sich verbessert. Die **Schulung von Achtsamkeit** für pädiatrisches Personal und für Eltern bildet dabei die Basis für die Integration achtsamkeitsbasierter Therapien in die Behandlung erkrankter Kinder und Jugendlicher. Hier besteht Schulungsbedarf.

Zu den in **psychiatrischen, psychotherapeutischen und pädagogischen Kontexten** beschriebenen Effekten von Achtsamkeitsinterventionen bei Kindern und Jugendlichen zählen:

- Freude bei der Ausführung und Abnahme von Stresssymptomen [18]
- gewachsene Konzentrationsfähigkeit [19,20]
- weniger ADHS-Symptome [21]
- Zunahme der Fähigkeiten für Stressregulation und Entspannung [22]
- verbesserte Emotionsregulation und sozial-emotionale Resilienz [23]
- Zunahme von Wohlbefinden [24]
- weniger PTBS-Symptome (posttraumatische Belastungsstörung) [25]
- Abnahme von Angstsymptomen und Depressivität [26]
- reduzierte Symptome von Angst, Depression und somatischem Stress bei Zunahme von Selbstwert und verbessertem Schlaf [27]
- verbesserte soziale Kompetenz [24]
- weniger Aggressivität und größere Impulskontrolle [28]
- größere Akzeptanz der eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen [29]
- Zunahme der Bewusstheit und Regulationsfähigkeit bezüglich eigener kognitiver und physiologischer Zustände [18]
- verbesserte exekutive Funktionen d. h. Arbeitsgedächtnis, Konzentration, logisches Denken, geistige Flexibilität, Problemlösefähigkeit, Planung und Durchführung kognitiver Prozesse, Impulskontrolle [30,31]
- Zunahme an Kreativität, kognitiver Flexibilität, Merkfähigkeit für Unterrichtsstoff [32] auch bei Kindergartenkindern [33,34]
- Zunahme an Wohlbefinden und persönlicher Entwicklung [35]
- bessere interkulturelle Kompetenzen sowie Bewusstheit für sich selbst und andere [36]

In einer Stichprobe von 1200 Lehrern fanden wir Zusammenhänge zwischen Achtsamkeitspraxis, Gesundheit und schülerorientiertem Unterrichtsstil [37]. Zu möglichen Synergien zwischen achtsamkeitsbasierten Interventionen bei Pädagogen und Gymnasialschülern liegen aktuell erste Untersuchungen mit geringen Fallzahlen aus dem DFG Projekt „Muße“ von Kollegen der Universität Freiburg vor [38]. Für die intuitiv plausible Vermutung von Zusammenhängen zwischen den Stressbelastungen von Lehrern und Grundschulern findet eine aktuelle kanadische Studie physiologische Entsprechungen [39]. Unsere Arbeitsgruppe am Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Universität Duisburg-Essen untersucht derzeit, wie sich achtsamkeitsbasierte Interventionen sowohl individuell als auch systemisch organisational auf die Grundschullandschaft einer ganzen Stadt auswirken.

Fazit

Die vorhandenen Forschungsergebnisse legen nahe, dass altersangemessene achtsamkeitsbasierte Interventionen gesundheitsrelevante selbstregulative Fähigkeiten bei erkrankten und gesunden Kindern und Jugendlichen anregen und fördern können. Diese mit sog. top-down-Prozessen verbundenen Fähigkeiten betreffen u. a. die Vigilanz, die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit, die Spannungsregulation und Selbstberuhigung sowie die Regulation emotionaler Erregtheit [40]. In einer Welt, die für viele Kinder und Jugendliche zunehmend von Virtualisierung, sinnlicher Fehl- bzw. Überstimulation, Naturentfremdung sowie von fehlender Rhythmisierung zwischen Aktivität und Ruhe geprägt ist, lassen sich durch achtsamkeitsbasierte Angebote die Fähigkeiten zu Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Selbstverantwortung nachhaltig stärken. Damit stärken wir auch Fähigkeiten unserer menschlichen Natur für freudvolles lebenslanges Lernen, die in der „Zuvielisation“ allzu oft verschüttet werden [41]. Entsprechende Fähigkeiten sollten daher verstärkt Eingang in pädagogische und therapeutische Aus- und Weiterbildungen finden.

Interessenkonflikt: Keiner



Literatur

- [1] Altner N: Achtsamkeit. In: Dobos G, Paul A (Hrsg.). Mind-Body-Medizin. Die mod. Ordnungstherapie in Theorie und Praxis. München: Elsevier, 2011:64-70.
- [2] Behandlungsleitlinie von depressiven Störungen bei Kindern und Jugendlichen (2013). Evidenz- und konsensbasierte Leitlinie (S3). AWMF-Registriernummer 028-043:23.
- [3] Semple RJ, Lee J, Rosa D, Miller LF. A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies* 2010;19(2):218-229.
- [4] Coyne LW, McHugh L, Martinez ER. Acceptance and commitment therapy (ACT): advances and applications with children, adolescents, and families. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2011;20(2):379-99.
- [5] Wagner EE, Rathus JH, Miller AL. Mindfulness in dialectical behavior therapy (DBT) for adolescents. In R.A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinicians guide to evidence base and applications.* Oxford: Elsevier, 2006:143-166.
- [6] Broderick PC, Metz S. Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion* 2009;2(1):35-46.
- [7] Gotink RA, Chu P, Busschbach JJ et al. Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLoS One* 2015;10(4):e0124344.
- [8] Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, et al. How does mindfulness meditation work? proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science* 2011;6(6):537-559.
- [9] Petter M, McGrath PJ, Chambers CT, Dick BD. The effects of mindful attention and state mindfulness on acute experimental pain among adolescents. *J Pediatr Psychol.* 2014;39(5):521-31.
- [10] Dautovich ND, McNamara J, Williams JM et al. Tackling sleeplessness: Psychological treatment options for insomnia. *Nat Sci Sleep.* 2010;30;2:23-37.
- [11] Wright LB, Gregoski MJ, Tingen MS et al. Impact of Stress Reduction Interventions on Hostility and Ambulatory Systolic Blood Pressure in African American Adolescents. *J Black Psychol.* 2013;37(2):210-233.
- [12] Godsey J. The role of mindfulness based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: an integrative review. *Complement Ther Med.* 2013;21(4):430-9.
- [13] Jones P, Blunda M, Biegel G et al. Can mindfulness-based interventions help adolescents with cancer? *Psychooncology.* 2013 Sep;22(9):2148-51.
- [14] Dunn C, Hanieh E, Roberts R, Powrie R. Mindful pregnancy and childbirth: effects of a mindfulness-based intervention on women's psychological distress and well-being in the perinatal period. *Arch Womens Ment Health* 2012;15(2):139-143.
- [15] Moody K, Kramer D, Santizo RO et al. Helping the helpers: mindfulness training for burnout in pediatric oncology--a pilot program. *J Pediatr Oncol Nurs.* 2013;30(5):275-84.
- [16] Mehranfar M, Younesi J, Banihashem A. Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on reduction of depression and anxiety symptoms in mothers of children with cancer. *In: Iranian J of Cancer Prevention* 2012;1(5):1-9.
- [17] Minor H G, Carlson L E, Mackenzie MJ et al. Evaluation of a Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) program for caregivers of children with chronic conditions. *In: Soc Work Health Care* 2006;43(1):91-109.
- [18] Mendelson T, Greenberg M, Dariosis J et al. Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2010;38(7):985-994.
- [19] Baijal S, Jha AP, Kiyonaga A et al. The influence of concentrative meditation training on the development of attention networks during early adolescence. *Front. Psychology* 2011;2:153.
- [20] Wimmer L, Bellingrath S, Stockhausen L von. Cognitive Effects of Mindfulness Training: Results of a Pilot Study Based on a Theory Driven Approach. *Frontiers in Psychology* 2016;7:1037.
- [21] Schmiedeler S. Mindfulness-based intervention in attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD)]. *Z Kinder Jugendpsychiatr Psychother.* 2015;43(2):123-31.
- [22] van de Weijer-Bergsma E, Langenberg G, Brandsma R et al. The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness* 2014;5(3):238-248.
- [23] Sibinga EMS, Lindsey Webb L, Ghazarian SR et al. School-Based Mindfulness Instruction: An RCT, *Pediatrics* 2016;137:1.
- [24] Saltzman A, Goldin P. Mindfulness-based stress reduction for school-age children. In: L. A. Greco & S. C. Hayes (Eds.), *Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents.* Oakland, CA: New Harbinger, 2008:139-161.
- [25] Gordon J, Staples J, Blyta A et al. Treatment of posttraumatic stress disorder in postwar Kosovo high school students using mind-body skills groups: A pilot study. *Journal of Traumatic Stress* 2004;17(2):143-147.
- [26] Lilly M, Hedlund J. Yoga therapy in practice: Healing childhood sexual abuse with yoga. *International Journal of Yoga Therapy* 2010;20:120-130.
- [27] Biegel G, Brown K, Shapiro S et al. Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2009;77(5):855-866.
- [28] Singh N, Lancioni G, Joy S et al. Adolescents with conduct disorder can be mindful of their aggressive behavior. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* 2007;15(1):56-63.
- [29] Abrams H. Towards an understanding of mindful practices with children and adolescents in residential treatment. *Residential Treatment for Children & Youth* 2007;24(1/2):93-109.
- [30] Zenner C, Herrleben-Kurz S, Walach H. Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol.*, 30 June 2014.
- [31] Schonert-Reichl KA, Oberle E, Lawlor MS et al. Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial. *Dev Psychol* 2015;51(1):52-66.
- [32] Flook L, Goldberg SB, Pinger L, Davidson RJ. Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology* 2015;51(1):44-51.
- [33] Napoli M, Krech P, Holley L. Mindfulness training for elementary school students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology* 2005;21(1):99-125.
- [34] Altner N. Achtsamkeit im Kindergarten. Wie das Miteinander gelingt. Weinheim: Beltz, 2012.
- [35] Lau N, Hue M. Preliminary outcomes of a mindfulness-based program for Hong Kong adolescents in schools: Well being, stress and depressive symptoms. *International Journal of Children's Spirituality* 2011;16(4):315-330.
- [36] Wall R. Tai Chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston public middle school. *Journal of Pediatric Health Care* 2005;19(4):230-237.
- [37] Altner N, Sauer S. Achtsamkeitspraxis als Gesundheitsressource für LehrerInnen. In: Dauber H, Döring-Seipel E: Was Lehrerinnen und Lehrer gesund erhält. Bd. 4, Kölner Reihe – Materialien zu Supervision und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht, 2013.
- [38] Gouda S, Luong MT, Schmidt S et al. Students and Teachers Benefit from Mindfulness-Based Stress Reduction in a School-Embedded Pilot Study. *Front Psychol* 2016;7:590.
- [39] Oberle E, Schonert-Reichl KA. Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Soc Sci Med* 2016;159:30-37.
- [40] Zelazo PD, Lyons KE. The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective. *Child Dev Perspect* 2012;6:154-160.
- [41] Altner N. Achtsam mit Kindern leben. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. München: Kösel Verlag, 2009.



Autor

Dr. phil. Nils Altner

AG Gesundheit & Prävention

Klinik & Lehrstuhl für Naturheilkunde &

Integrative Medizin

Kliniken Essen-Mitte/Universität Duisburg-Essen

Am Deimelsberg 34a

45276 Essen

E-Mail: nils.altner@uni-due.de