

Achtsam essen: Achtsamkeitsschulung kann Essstörungen überwinden helfen

Nils Altner

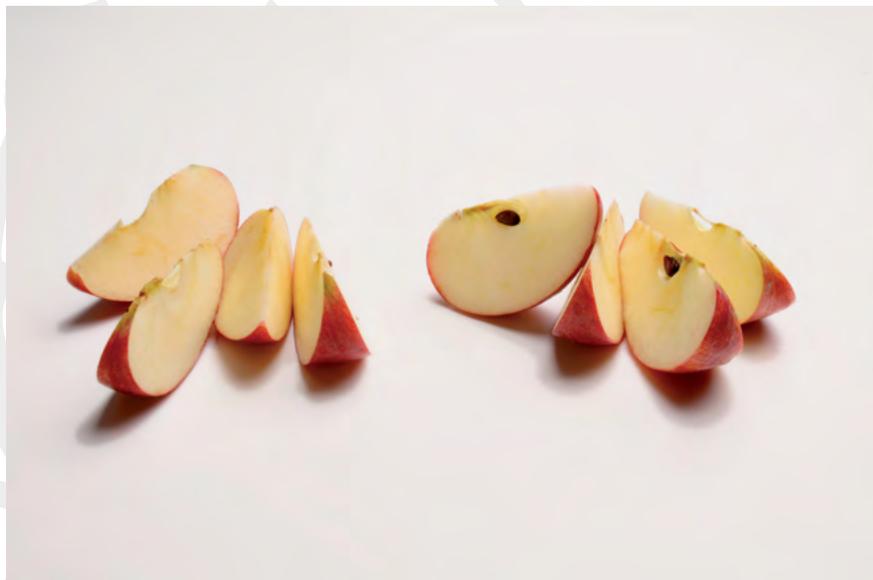
Zusammenfassung

Achtsamkeit bedeutet die Wahrnehmung und Bewusstmachung des gegenwärtigen Moments ohne zu urteilen. Essen ist heute oft von Gewohnheiten bestimmt, ihm wird wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Da Essen auch mit sinnlicher Wahrnehmung und Wertschätzung einhergeht, kann sich eine Schulung der Achtsamkeit bei Essstörungen positiv auswirken. Der Beitrag informiert über die Hintergründe und die Möglichkeiten in der Praxis.

Ein Fall zur Achtsamkeit

Sylvia K. leidet seit ihrer Jugend unter der als Binge Eating bezeichneten Essstörung (☛ Kasten). Trotz mehrerer Aufenthalte in Fachkliniken entgleist ihr Essverhalten immer wieder, besonders in Lebensphasen, die ihr viel Kraft abverlangen. Nun sitzt sie mit 12 ähnlich Betroffenen in einer Runde und hält eine Rosine in der Hand. Die Kursleiterin lädt die Teilnehmer ein, die Rosine zu betrachten. Die taktilen Wahrnehmungen der Finger werden angesprochen, dann der Geruch. Die Gruppe lauscht sogar der Rosine, während sie diese dicht am Ohr leicht zwischen den Fingern drückt und presst. Die Lippen spüren die Rauheit und zugleich die ledrige Weichheit der Trockenfrucht. Zwischen den Lippen steckend, nimmt die Zunge Kontakt zu der Frucht auf, der Geschmackssinn empfängt Signale von Süße und fruchtiger Erdigkeit.

Die Kursleiterin lenkt dann die Aufmerksamkeit der Gruppenteilnehmer auf deren Speichelfluss und auf die Vorbereitung des Organismus auf den Verdauungsprozess. Den Empfindungen für die Frucht im Mundraum wird Beachtung geschenkt



Achtsam essen bedeutet, das Essen mit allen Sinnen wahrzunehmen. © C. Meier, Thieme Verlagsgruppe.

sowie den damit verbundenen Gefühlen, Gedanken und Handlungsimpulsen. Schließlich nähert sich der Moment, in dem die Zähne die Haut der Rosine durchtrennen und sich eine Wolke an Geschmacksempfindungen in den Mund ergießt. Wenn die Früchte verspeist sind, reflektiert die Gruppe ihr Tun und die dabei erlebten Empfindungen.

Definition

Binge Eating ist eine Essstörung, bei der es zu periodischen Heißhungeranfällen (Fressanfällen) mit Verlust der bewussten Kontrolle über das Essverhalten kommt. Im Gegensatz zur Bulimie wird das Gegessene anschließend nicht erbrochen, sodass längerfristig meist Übergewicht die Folge ist.

Essen ist von Gewohnheiten bestimmt

Die geschilderte Situation zeigt, wie sehr der Vorgang des Essens von Gewohnheiten bestimmt ist: Wir schenken unseren direkten sinnlichen Wahrnehmungen im Alltag wenig Aufmerksamkeit.

Ausgehend von diesem gemeinsamen Erlebnis einer mit deutlich anderer Haltung durchgeführten alltäglichen Handlung erarbeitet die Gruppe die Aspekte von Achtsamkeit, die sich als eine besondere Form von Aufmerksamkeit beschreiben lassen. Dabei spielt die achtungsvolle Selbstwahrnehmung eine wichtige Rolle und die Fähigkeit, immer wieder im gegenwärtigen Moment sinnlich präsent zu sein.

In Form eines 8-wöchigen Programms verinnerlichen Sylvia K. und die anderen Gruppenteilnehmerinnen diese achtsame

Was ist Achtsamkeit?

Begriff der Achtsamkeit

In der Alltagssprache wird „Achtsamkeit“ mit einem weiten Bedeutungsspektrum verwendet. Der Duden nennt zum einen die Bedeutung **Aufmerksamkeit** und **Wachheit** und zum anderen **Vorsicht** und **Sorgfalt** [4].

Jon Kabat-Zinn [7], der ein mittlerweile weitverbreitetes verhaltensmedizinisches Achtsamkeitsprogramm (MBSR) entwickelt hat, definiert Achtsamkeit als **Bewusstheit für den gegenwärtigen Moment, ohne zu urteilen**.

Kultureller Hintergrund

Eine wichtige kulturelle Wurzel für dieses Verständnis von Achtsamkeit und für eine Reihe von übungszentrierten Achtsamkeitsmethoden ist die **Vipassana-Tradition des südlichen Buddhismus**.

Ziele der Kultivierung des Bewusstseins sind in dieser spirituellen Tradition

- die Entwicklung einer klaren, d. h. möglichst unvoreingenommenen Sicht auf die Erscheinungen des Lebens sowie
- das Erkennen von Leid als einem Zustand, der durch das Festhalten an bestimmten Vorstellungen, Erwartungen, Gewohnheiten und Wünschen verursacht wird.

Eine wichtige Methode, um eine solche Einsicht zu erlangen und zu verkörpern, ist die **Meditation**. Dabei richtet die meditierende Person ihre Aufmerksamkeit gezielt auf die Wahrnehmung und die Begleitung ihres eigenen mentalen Prozesses. Ziel der Meditation ist es dabei, die Fähigkeit zur bewussten Lenkung der Aufmerksamkeit zu entwickeln, um dann „seine Aufmerksamkeit auf innere Prozesse zu lenken, sich dadurch mit ihnen vertraut zu machen und sie ins Bewusstsein zu heben“ [14].

Haltung und sind zunehmend besser in der Lage, dysfunktionale Reaktionsmuster zu erkennen. Auch in stressvollen Situationen lernen sie, im Moment des Geschehens bei sich zu sein und von gewohnten leidvollen Verhaltensweisen abzusehen.

Achtsamkeit in der Therapie

Seit Ende der 1970er-Jahre gehören achtsamkeitsfördernde Methoden zunehmend zum Behandlungsspektrum medizinischer und psychotherapeutischer Interventionen. Den kulturellen Hintergrund bot und bietet das wachsende Interesse für Meditationsformen, die im Kontext buddhistischer und taoistischer Traditionen entwickelt wurden. Die Grundannahme der buddhistischen Philosophie ist, dass Leben Leid ist und dass es Wege gibt, Leiden zu verringern und zu überwinden. Dies hat offensichtliche Relevanz für die therapeutische, beratende und pädagogische Arbeit, ebenso wie das Ziel taoistischer Adepten, möglichst lange bei möglichst guter Gesundheit zu leben.

Schulung im Umgang mit dem eigenen Leid

Achtsamkeit hat sich in der Arbeit mit Patienten, die unter chronischen Erkrankungen, Schmerzen oder Depressionen leiden, bewährt und etabliert. Es ist hierbei ein Weg zur Schulung von Fähigkeiten im Umgang mit dem eigenen Leid auch im Kontext psychosozialer und medizinischer Arbeit.

Positive Studienlage

Chronische psychische Störungen

Positive Metaanalysen von therapeutisch eingesetzten achtsamkeitsfördernden Interventionen liegen vor bei Patienten, die unter chronischen psychischen Störungen wie Depression, Angst und Panik litten [5].

Chronische Schmerzen, Fibromyalgie, Krebs, KHK

Ebenso bei Patienten mit chronischen Schmerzen, Fibromyalgie, Krebs und koronarer Herzerkrankung [5]. Dabei ließen sich dauerhafte Rückgänge der Beschwerden nachweisen; das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität der Patienten stiegen.

Raucherentwöhnung, Psoriasis

Zudem konnten gesundheitsfördernde Wirkungen von Achtsamkeitsprogrammen bzw. -übungen gezeigt werden, die bei der Raucherentwöhnung und bei der Therapie von Psoriasis ergänzend zu gängigen Therapieformen unterrichtet wurden. So reduzierten Raucher, die an solchen Programmen teilnahmen, ihren Nikotinkonsum stärker und dauerhafter als die Probanden der Vergleichsgruppen [2].

Psoriasispatienten erfuhren eine schnellere Abheilung von Effloreszenzen unter herkömmlicher Lichttherapie bei begleitender Achtsamkeitsschulung als Studienteilnehmer ohne dieses Angebot [6].

Integration in Interventionsprogramme

Achtsamkeitsfördernde Elemente finden sich daher mittlerweile in verschiedenen Interventionsprogrammen. Die Patienten werden dabei an Meditationsformen herangeführt und es wird ihnen nahe gelegt, eine tägliche Übungspraxis in diesen Methoden aufzubauen. Verwendet werden z. B. die atemzentrierte Vipassana-Meditation oder/und körperzentrierte Aufmerksamkeits- und Bewegungsübungen wie der Body Scan bzw. Sequenzen aus dem Hatha-Yoga, Qigong oder Taiji Chuan. Zu diesen Programmen zählen

- die **indikationenübergreifend** ausgerichtete Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) von Kabat-Zinn [7],
- die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) von Segal, Williams und Teasdale [12], die sich v. a. an **remittiert depressive Patienten** wendet,
- sowie das von Marlatt und Kollegen zusammengestellte Programm für **Alkohol- und Drogenabhängige** [3].

Achtsamkeitstraining bei Essstörungen

Ein achtsamkeitsbasiertes Programm speziell für Menschen mit Essstörungen hat Jean Kristeller an der Indiana State University entwickelt. Die Grundannahme dieses Mindfulness-Based Eating Awareness Trainings (MB-EAT) besagt, dass die Aufnahme von Nahrung fast immer quasi automatisch erfolgt. Wir essen demnach, ohne diesem Vorgang viel Beachtung bzw. bewusste Aufmerksamkeit zu schenken.

Kristeller geht davon aus, dass eine bewusste Lenkung auf den Vorgang des Essens und die dabei wahrnehmbaren Sinneseindrücke schulbar ist. Mit der dabei zunehmenden Bewusstheit soll auch die Möglichkeit für die Ausübung von Kontrolle über das eigene Essverhalten wachsen. In einer Pilotstudie mit 18 Patienten, die unter einer Binge-Eating-Störung litten, ließen sich diese Annahmen bestätigen. Innerhalb von 7 Wochen mit wöchentlichen Gruppentreffen reduzierten sich die Essattacken von durchschnittlich 4 auf 1,5 pro Woche. Zugleich verringerten sich die Werte für Angst und Depressivität signifikant. Die Teilnehmerinnen gaben außerdem an, deutlich mehr Kontrolle über ihr Essverhalten sowie Freude am Essen zu empfinden [9].

Achtsamkeitspraxis als Weg der Selbstentwicklung

In verschiedenen kulturellen und spirituellen Kontexten wurden achtsamkeitsfördernde Methoden wie Yoga und Qigong sowie Formen der Meditation und Kontemplation entwickelt. Eine grundlegende Erfahrung, die introspektive Menschen aller Kulturen und Zeiten gemacht haben, besagt, dass die Leugnung bzw. Abwehr der leidvollen Aspekte des eigenen Lebens entgegen unserer Absicht häufig zur Verstärkung des erlebten Leids führt.

Vergessen als Selbstschutz?

Vergessen, Leugnen und Vermeiden können Mechanismen sein, mit denen Menschen unangenehme Erfahrungen kompensieren.

So „wählt“ z.B. das Bewusstsein von Menschen, die Gewalt erleiden mussten, den Weg, sich nicht an diese Erfahrungen zu erinnern. Die Wahrnehmung für die in der Vergangenheit verletzte Körperbereiche wird reduziert.

Oder ein Mensch, der als Kind erlebt hat, dass Gefühle wie Angst oder Trauer, wenn er sie geäußert hat, bei wichtigen Personen zu Unverständnis, Ablehnung oder gar Spott führten, wird es in Zukunft vermeiden, diese Gefühle zu spüren und zu äußern.

Damit verringern sich zwar die Anlässe für leidvolle Erfahrungen, doch zugleich

reduziert sich die eigene Vitalität und Lebensfreude. Ein möglicher und oft intuitiv gewählter Weg der Leugnung beruht auf der Reduzierung der Körperbinnenwahrnehmung. Damit versucht unser Bewusstsein, sich potenziell schmerzhaft empfindungen „vom Leib zu halten“. Für viele verletzte Menschen ermöglicht dieser sinnvolle Schutz das Funktionieren im Alltag.

Achtsamkeitsmethoden fördern selbstwertschätzende Haltung

Achtsamkeitsmethoden sensibilisieren für die Tiefenwahrnehmung. Dadurch reduzieren sie den Schutz für das Funktionieren im Alltag, fördern aber zugleich auch die Entwicklung einer präsenten, selbstwertschätzenden und gelassenen Haltung. Diese ermöglicht es, die eigene innere Wirklichkeit klar wahrzunehmen, ohne dass der Geist sich dabei in Gefühlen oder Gedanken „verliert“.

Mit der Praxis von Achtsamkeit begeben wir uns in unsere eigene Obhut. In diesem Zusammenhang sei auf Daniel Siegels [13] Beobachtung hingewiesen, dass Achtsamkeit ebenso wie eine sichere Eltern-Kind-Bindung die Selbstwahrnehmung und die Emotionsregulation fördert und ähnliche Hirnareale aktiviert. Im Körpergedächtnis abgelegte, durch muskuläre Spannung „festgehaltene“ Erinnerungen an traumatische Ereignisse können durch achtsame Introspektion und Körperarbeit dem Bewusstsein wieder zugänglich werden.

Wer Achtsamkeitsmethoden vermittelt, sollte sich daher bewusst sein, dass dadurch die etablierte leib-seelische Struktur der Klienten gestört werden kann. Deshalb sollte sichergestellt sein, dass die Therapeuten über entsprechende Fähigkeiten der Krisenintervention, der Fürsorge und Begleitung verfügen, bevor sie Achtsamkeitsmethoden mit Patienten praktizieren. Eine fundierte eigene Praxis der Methoden ist dafür unverzichtbar.

Praxis der Achtsamkeit

Achtsamkeit erfordert Ausdauer

Die Praxis der Achtsamkeit erfordert eine regelmäßige Ausübung. Singer [14] spricht von prozeduralem Lernen: Durch regel-

mäßiges und häufiges Wiederholen entwickelt sich langsam eine Fähigkeit, die mit der Umorganisation entsprechender Hirnstrukturen einhergehen muss. Ähnlich wie beim Erlernen eines Musikinstruments bedarf es auch bei der Kultivierung von Achtsamkeit einer gezielten Übung.

Achtsamkeitsprogramme wie das Mindfulness-Based Eating-Awareness-Training von Kristeller regen daher die Teilnehmenden an, über einen längeren Zeitraum, z.B. für 8 Wochen täglich, mindestens 45 min diesem Üben zu widmen. Diese relativ hohe Investition an Zeit und Geduld stellt für viele Menschen eine Barriere dar. Daher wird gegenwärtig auch mit niedriger dosierten Übungsempfehlungen experimentiert [8].

Eine weitere Barriere besteht darin, dass sich die meisten Menschen bereits für aufmerksam, (selbst-)wertschätzend und präsent halten. Welches ungenutzte Potenzial zur Entwicklung dieser Qualitäten in jedem von uns ruht und zu welchem Grad wir uns im Alltag weit weniger aufmerksam, (selbst-)wertschätzend und präsent verhalten, als wir in der Lage wären, ahnt paradoxerweise nur, wer bereits über ein gewisses Ausmaß an Achtsamkeit verfügt, um das eigene unachtsame Sein wahrzunehmen. Eine strukturierte Achtsamkeitspraxis aufzunehmen ist daher nicht für jede Person zu jeder Zeit ihres Lebens sinnvoll und praktikabel. Hier hat es sich als sinnvoll erwiesen, im Vorfeld einer solchen Intervention deutlich zu kommunizieren, was die potenziellen Teilnehmer erwartet.

Strukturierte Bewusstseinsanregung

Wenn wir Achtsamkeit praktizieren, regen wir unser Bewusstsein strukturiert dazu an, den Fokus der Aufmerksamkeit auf unsere im gegenwärtigen Moment aktuellen Wahrnehmungen zu richten. Diese betreffen sowohl somatisch-sinnliche Wahrnehmungen aus der Umgebung und v.a. auch aus dem Körperinneren als auch emotionale, gedankliche und verhaltensbezogene Regungen. Zugleich wählen wir bewusst eine innere Haltung der interessierten Zuwendung zu diesen Bewusstseinsinhalten, die sich nicht in Bewertungen, insbesondere Abwertungen und Grübeleien ver-

strickt. Wir ermutigen unseren Geist dadurch, sich nicht an Bewusstseinsinhalte zu binden, sondern ein offenes Gewahrsein zu kultivieren. Dabei werden nicht die Bewusstseinsinhalte selbst fokussiert, sondern der Prozess des Auftretens, sich Entfaltens und wieder Vergehens von Sinnesindrücken, Gefühlen und Gedanken. Die Einladung lautet, alles, was in das Feld der Aufmerksamkeit tritt, akzeptierend anzunehmen und sein zu lassen. Achtsamkeitsbasierte Interventionen lassen sich demnach als eine strukturierte Aufmerksamkeitsschulung verstehen, bei der zugleich eine emotional kognitive Haltung eingeübt wird, wie sie auch für „gute“ Eltern, Freunde oder Therapeuten charakteristisch ist [1].

☛ **Merke:** Achtsamkeitsmethoden schulen die Aufmerksamkeit für Ereignisse, die im gegenwärtigen Moment stattfinden, wobei ein Schwerpunkt auf der inneren Wahrnehmung liegt. Dabei wird die Kultivierung einer wachen, offenen, sensiblen und gelassenen Haltung gegenüber den Wahrnehmungen und damit letztlich sich selbst gegenüber angestrebt.

Wahrnehmungen zulassen

Einerseits gehören dazu **angenehme und freudvolle Wahrnehmungen**, die unter Umständen durch die wachsende Beachtung im Alltag einen größeren Stellenwert im Erleben erhalten. Beim Thema Essen liegt ein Fokus auf dem entschleunigten sinnlichen Wahrnehmen der taktilen, olfaktorischen und Geschmacksempfindungen. Durch solches wiedererlerntes Genießen wächst die Lebensqualität.

Zum anderen werden auch körperliche **Misempfindungen** sowie internalisierte Selbstabwertungen, Ängste, Befürchtungen und aggressive Impulse wahrgenommen, akzeptiert und sein gelassen. Unlieb-same Gedanken werden also nicht wie in kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen als „dysfunktional“ disqualifiziert und durch „funktionalere“ ersetzt, sondern es wird der Versuch unternommen, sie auf metakognitiver Ebene als Bestandteile der Realität zu akzeptieren.

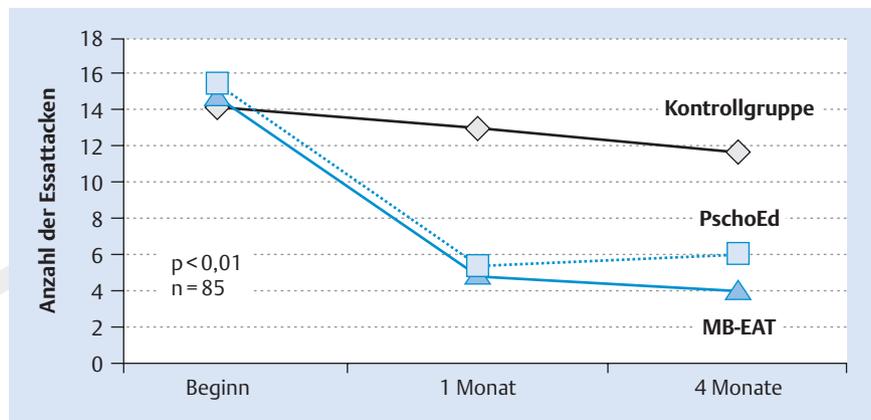


Abb. 1 Verlauf der Anzahl der Essattacken (nach [10]).

Das Gleiche gilt für **Sinneswahrnehmung** und **Gefühle**. Dient z.B. eine Essattacke zur Befriedigung unangenehmer Gefühle, kann die Fähigkeit zum achtsamen Wahrnehmen der eigenen **momentanen Gestimmtheit** einen Entscheidungsraum eröffnen, in dem Handlungsalternativen auftauchen. Die veränderte Haltung deautomatisiert damit die zur Gewohnheit gewordene Verknüpfung von Gefühl und Verhalten. Das Ein- und Ausüben dieser Haltung ist besonders für Menschen relevant, die eine Neigung zu sich selbst verstärkenden Verhaltensweisen wie Suchtverhalten und „Sensation Seeking“, Grübeln, Depressivität oder zu abwertendem bzw. aggressivem Verhalten entwickelt haben.

Eine achtsamkeitsbasierte Beschäftigung mit der Esssucht kann daher Anlass für die Patienten sein, eine Bestandsaufnahme des **eigenen psychoemotionalen Haushalts** vorzunehmen und eine wache, konzentrierte und wertschätzende Haltung zum Selbst einzuüben, aus der alternative Verhaltensweisen erwachsen können.

Achtsam Essen

Positive Ergebnisse einer Multicenter-Studie

Anders als in Deutschland, wo für die Erforschung der sog. Mind/Body-Methoden keine öffentlichen Gelder verfügbar sind, fördern die National Institutes of Health (NIH) der Vereinigten Staaten entsprechende Studien. Und so konnte Jean Kristeller ihr Programm im Anschluss an die

Pilotphase mithilfe von öffentlichen Studienmitteln in Höhe von 1,8 Mio. Dollar evaluieren. In einer randomisierten Multicenter-Studie durchliefen 85 Patienten 9 Wochen lang entweder das achtsamkeitsbasierte Programm oder ein psychoedukationales Vergleichsprogramm. Eine 3. Kontrollgruppe erhielt keine Intervention. Über einen Untersuchungszeitraum von 4 Wochen reduzierten sich die Essanfälle in beiden Interventionsgruppen deutlich von durchschnittlich 15 pro Monat auf 5 (☛ Abb. 1). Im weiteren Untersuchungsverlauf von 3 Monaten nahm diese Anzahl in der psychoedukativen Gruppe wieder leicht zu, während sie in der achtsamen Gruppe weiter sank. Dies lässt einen Nachhaltigkeitserfolg vermuten, der auf einer tatsächlich geänderten Haltung beruhen könnte. Eine langfristige Nachbefragung wäre hier sehr wünschenswert.

Die Werte für Depressivität sanken in beiden Interventionsgruppen signifikant, ebenso wie die Werte des empfundenen Hungergefühls. Diese lagen in der achtsamen Gruppe deutlich unter denen der psychoedukativen Gruppe. Das Selbstwertempfinden nahm in der achtsamen Gruppe signifikant zu. Die Achtsamkeitspraxis scheint demnach ein Weg zu sein, der einen kontrollierten Umgang mit einem habituierten potenziell selbstverletzenden Verhalten ermöglicht. Weitere Untersuchungen mit einem längeren Kamnesezeitraum sind geplant. Andere Autoren haben jüngst ähnliche achtsamkeitsbasierte Programme mit Essgestörten durchgeführt und deren Erfolg dokumentiert [11, 15, 16].

Essen als Selbstwertschätzung

Ein Hauptunterschied zwischen dem achtsamen Ansatz und herkömmlichen Programmen für Patienten mit Essstörungen besteht darin, dass es hier gerade nicht um das vordergründige Einhalten von Diätregeln und Verhaltensvorgaben geht, sondern um ein sinnlich direktes Wahrnehmen eines jeden Bissens, der mit Aufmerksamkeit und Entdeckerfreude erkundet und mit Wertschätzung gegessen wird. Ein Nebeneffekt ist auch, dass der Qualität der Nahrungsmittel dabei deutlich mehr Beachtung geschenkt wird.

Gut Essen kann so zu einer Form der Selbstwertschätzung werden. Dabei wird die dem Verhalten zugrunde liegende Haltung zum Selbst und zum Leben auf eine Weise belebt, die an das spielerische Erkunden erinnert, mit dem Kinder ihre Welt entdecken.

Fazit

Achtsamkeit kann beim Überwinden von Essstörungen helfen, indem sie zu einem spielerisch-freudvollen Umgang mit der Nahrung und dem Essvorgang anregt.

Die Erfolge einer kurativen Anwendung achtsamkeitsfördernder Interventionen geben Anlass, damit zu experimentieren, wie ein präventiv achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen schon von Kindheit an gefördert werden kann.

Verwendete Literatur

- [1] **Altner N.** Achtsam mit Kindern leben. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. München: Kösel; 2009
- [2] **Altner M, Michalsen A, Richarz B, Reichardt H, Dobos G.** Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Unterstützung bei der Reduzierung des Tabakkonsums bei Krankenhauspersonal. In: Heidenreich T, Michalak J, Hrsg. Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: dgvt-verlag; 2004
- [3] **Bowen S, Witkiewitz K et al.** Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychol Addict Behav* 2006; 20: 343–347

- [4] Duden. Mannheim: Dudenverlag; 1999
- [5] **Grossman P, Niemann L et al.** Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J Psychosom Res* 2004; 57: 35–43
- [6] **Kabat-Zinn J, Wheeler E et al.** Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med* 1998; 60: 625–632
- [7] **Kabat-Zinn J.** Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte; 1994
- [8] **Klatt MD, Buckworth J, Malarkey WB.** Effects of Low-Dose Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-Id) on working adults. *Health Educ Behav* 2008; DOI: 10.1177/1090198108317627
- [9] **Kristeller JL, Hallett CB.** An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *J Health Psych* 1999; 4: 357–363
- [10] **Kristeller JL.** MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness Therapy) and the treatment of obesity: theory, research and practice. 9th International Congress of Behavioral Medicine, Bangkok; 2006. Zugriff am 28.1.2009 unter www.thousand-stars.org/TSBSG/Body-Mind-Abs/Bangkok-Mind-Body-MB-EAT%20Talk-Long.ppt
- [11] **Proulx K.** Experiences of women with bulimia nervosa in a mindfulness-based eating disorder treatment group. *Eat Disord* 2008; 16: 52–72
- [12] **Segal Z, Williams M, Teasdale J.** Mindfulness-based cognitive therapy for depression. New York: Guilford Press; 2002
- [13] **Siegel D.** Das achtsame Gehirn. Freiamt: Arbor; 2007
- [14] **Singer W, Ricard M.** Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog. Frankfurt: Suhrkamp; 2008
- [15] **Smith BW, Shelley BM, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Bernard J.** A pilot study comparing the effects of mindfulness-based and cognitive-behavioral stress reduction. *J Altern Complement Med* 2008; 14: 251–258
- [16] **Tapper K, Shaw C, Ilesley J, Hill AJ, Bond FW, Moore L.** Exploratory randomised controlled trial of a mindfulness-based weight loss intervention for women. *Appetite* 2009; 52: 396–404

Weiterführende Literatur

Altner N. Achtsam leben mit Kindern. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. Ein Entdeckungsbuch. München: Kösel; 2009

Weiterführende Informationen

www.mindbodymedicine.de
www.institut-fuer-achtsamkeit.de
 Informationen und Weiterbildungen zu achtsamkeitsbasierten Interventionen



© U. Wehrauch

Dr. phil. Nils Altner

Lehrstuhl und Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin Universität Duisburg-Essen, Kliniken Essen-Mitte Am Deimelsberg 34 a 45276 Essen
www.uni-due.de/naturheilkunde/de/N.Altner@kliniken-essen-mitte.de

Nils Altner, Jg. 1968, Pädagoge, Übungspraxis in Zen- & Vipassana-Meditation, Hatha-Yoga und Qigong. Absolvent des MBSR Professional Internship Programms an der University of Massachusetts. Schwerpunkte in Forschung und Lehre sind Achtsame Pädagogik, Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit. Altner unterrichtet u. a. an der Universität Duisburg-Essen, an der Harvard University und ist Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte.