



universität  
wien

# Diplomarbeit

Ein Vergleich unterschiedlicher Trainingsmethoden bezüglich des Zusammenhanges zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden und die Erfassung der zugrundeliegenden Wirkmechanismen.

Dominika Zurawska

Angestrebter akademischer Grad  
Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im April 2012

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: ao. Univ.-Prof.Mag.DDr.Andreas Hergovich Bakk.



## **Danksagung**

Mein großer Dank gilt besonders meinen Eltern, Patricia für deine Kraft und Geduld, mir die Werte zu zeigen, mit denen und für die es sich lohnt zu leben.

Hansi für das Gleichgewicht, die wertvolle Leichtigkeit und die Lösungen, die du in mein Leben gebracht hast.

Meinem Bruder Angelo, danke ich für dein kritisches jugendliches infrage stellen der Welt und für die Zeit als wir noch Kinder waren. Ebenso für deine Unterstützung bei der Korrektur dieser Arbeit.

Ich danke euch für die Liebe und Unterstützung mit der ihr mich durch diese Zeit und in meinem ganzen Leben getragen habt und für euer Vertrauen.

Meinen Großeltern für meine Wurzeln und eine heile Welt.

Ewa, bei dir bedanke ich mich für unsere kritische Auseinandersetzung mit diesem Thema, ebenso für deine immerwährende Präsenz und deine Liebe zum Leben, die du mir immer vorgelebt hast.

Meiner Freundin Neski, dir danke ich für das Wahrnehmen einer gemeinsamen Welt und deine Freundschaft.

Meinem Freund Tomek, möchte ich für Momente der Achtsamkeit und des kontextfreien Seins, sowie deiner Liebe, mit der du mein Leben beschenkt hast, danken.

Mein besonderer Dank gebührt meinem Betreuer ao. Univ.-Prof. Mag. DDr. Andreas Hergovich für die Möglichkeit einer freien Themenwahl und seiner Offenheit in Bezug auf mein Thema, sowie seiner fachlichen Unterstützung.

Weiters möchte ich mich auch bei allen am Entstehungsprozess teilhabenden Versuchs- und Kontaktpersonen herzlich bedanken, die mich bei der Ausarbeitung meiner Diplomarbeit tatkräftig unterstützt haben.

*Der innere Dialog ist es, der uns Menschen in der Welt verankert. Die Welt ist so und so, nur weil wir uns vorsagen, dass sie so und so sei. Der Durchgang in eine andere Welt [...] öffnet sich erst nachdem man gelernt hat seinen inneren Dialog abzuschalten (Carlos Castaneda).*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	10
<b>THEORETISCHER TEIL I</b>	15
<b>1. Definitionen von Achtsamkeit</b>	17
1.1. Eigenschaften von Achtsamkeit	19
1.2. Achtsamkeitskonzepte im Überblick	21
1.2.1. Achtsamkeit im Buddhismus	21
1.2.2. Begriffsbedeutung von Achtsamkeit	21
1.2.2.1. Erste Grundlage der Achtsamkeit, Körperbetrachtung	22
1.2.2.2. Zweite Grundlage der Achtsamkeit, Gefühlsbetrachtung	23
1.2.2.3. Dritte Grundlage der Achtsamkeit, Geist-Betrachtung	23
1.2.2.4. Vierte Grundlage der Achtsamkeit, Geistobjekt- Betrachtung	23
1.2.3. Stoische Philosophie	24
1.2.3.1. Grundsätze stoischer Philosophie	24
1.2.3.2. Über den ersten Trieb	25
1.2.3.3. Über die Glücks-Güte und Übel	25
1.2.3.4. Über die Gemütsregung	26
1.2.3.5. Über die Tugenden	26
1.2.3.6. Über die angemessene Handlung	26
1.2.3.7. Über die vollkommene Handlung	27
1.2.4. Psychologische Achtsamkeitskonzepte	28
1.2.4.1. Achtsamkeitskonzept Shapiro	28
1.2.4.2. Achtsamkeitskonzept Bishop	29
1.2.4.3. Achtsamkeitskonzept Langer	29
1.2.4.4. Achtsamkeitskonzept Brown und Ryan	30
1.3. Achtsamkeitsbasierende Interventionen, ein Überblick	31

1.3.1.	MBSR	31
1.3.2.	MBCT	32
1.3.3.	DBT	33
1.3.4.	ACT	34
1.3.5.	Zusammenfassung Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Interventionen	35
1.4.	Messinstrumente zur Erfassung von Achtsamkeit	36
1.4.1.	Mindfulness and Attention Awareness Scale (MAAS)	36
1.4.2.	Die Toronto Mindfulness Scale	37
1.4.3.	Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)	37
1.4.4.	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)	38
1.4.5.	Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revise (CAMS-R)	39
1.4.6.	Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	39
1.4.7.	Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)	40
1.4.8.	Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ)	40
1.4.9.	Zusammenfassung	40
<b>2.</b>	<b>Wohlbefinden</b>	42
2.1.	Wohlbefinden nach Becker	42
2.1.1.	Aktuelles Wohlbefinden	42
2.1.2.	Habituelles Wohlbefinden	43
2.2.	Wohlbefinden nach Abele und Brehm	43
2.3.	Subjektives Wohlbefinden	44
2.4.	Körperliches Wohlbefinden	44
2.5.	Soziales Wohlbefinden	46
2.6.	Theorien zu Wohlbefinden	46
2.6.1.	Wohlbefinden durch Lebensbewältigungskompetenzen	47
2.6.2.	Wechselwirkung von Person- und Umweltfaktoren	47
2.6.3.	Wohlbefinden durch Selbstverwirklichung	48
2.6.4.	Integrierende Erklärungsmodelle	48

2.6.5. Wohlbefinden als Resultat eines wiederhergestellten Spannungsgleichgewichts	49
2.6.6. Wohlbefinden durch wertzentrierte und sinnstiftende Lebensgestaltung	50
2.7. Messinstrumente zur Erfassung von subjektiven Wohlbefinden	51
2.8. Bisheriger Forschungsfortschritt zu Wohlbefinden und Achtsamkeit	52
<b>3. Self-compassion (dt.Selbstachtung)</b>	<b>55</b>
3.1. Entstehung des Konstrukts	55
3.2. Definition von Self-compassion	55
3.2.1. Abgrenzung zu Selbstmitleid	56
3.2.2. Abgrenzung zu Selbstwert	56
3.3. Messinstrumente zur Erfassung von Self-compassion	57
3.4. Bisheriger Forschungsfortschritt zu Self-compassion und Achtsamkeit	57
<b>4. Spiritualität</b>	<b>60</b>
4.1. Einleitung	60
4.2. Definition von Spiritualität	60
4.2.1. Religiosität und Spiritualität	61
4.3. Messinstrumente zur Erfassung von Spiritualität	62
4.4. Bisheriger Forschungsfortschritt zu Spiritualität und Achtsamkeit	63
<b>5. Flow-Erleben</b>	<b>65</b>
5.1. Einleitung oder Entstehung des Flow-Phänomens	65
5.2. Definition von Flow-Erleben	65
5.3. Messinstrumente zur Erfassung des Flow-Erlebens	67
5.4. Bisheriger Forschungsfortschritt zu Flow-Erleben und Achtsamkeit	67
5.5. Bisheriger Forschungsfortschritt zu Meditationserfahrung und Achtsamkeit	69

<b>6. Trainingsmethoden</b>	71
6.1. Pilates Methode	71
6.1.1. Geschichte des Pilates	71
6.1.2. Prinzipien der Pilates-Methode	72
6.2. Kung Fu	74
6.2.1. Wortbedeutung	74
6.2.2. Geschichte des Kung Fu	74
6.2.3. Prinzipien von Kung-Fu	75
6.3. Zen-Meditation	77
6.3.1. Definition von Zen	77
6.3.2. Geschichte der Zen-Meditation	77
6.3.3. Prinzipien der Zen-Meditation	78
6.4. Klettern	80
6.4.1. Geschichte des Klettersports	80
6.4.2. Prinzipien des Kletterns	80
6.4.3. Klettermethode Bouldern	81
6.4.4. Klettertechnik	81
EMPIRISCHER TEIL II	84
<b>7. Zielsetzung und Hypothesen</b>	86
7.1. Zielsetzung	86
7.2. Hypothesen	88
<b>8. Methode</b>	90
8.1. Datenerhebung	90
8.2. Statistische Auswertung	91
8.3. Stichprobe	92
8.3.1. Erfassung demographischer Daten	92
8.4. Messinstrumente	92



8.4.1.	Skala zur Qualität des Trainings einseitig bzw. vielseitig	92
8.4.2.	Wohlbefindens-Skala	93
8.4.3.	Achtsamkeits-Skala	94
8.4.4.	Spiritualitäts-Skala	95
8.4.5.	Self-compassion-Skala	96
8.4.6.	Flow-Kurz-Fragebogen	97
8.5.	Demographische Daten	98
8.5.1.	Deskriptive Statistik	98
8.5.2.	Geschlecht	99
8.5.3.	Alter	100
8.5.4.	Höchste abgeschlossene Ausbildung	101
8.5.5.	Familienstand	102
8.5.6.	Religionszugehörigkeit	103
8.5.7.	Trainingsdauer	103
8.5.8.	Viel- und einseitiges Training	104
8.5.9.	Trainingshäufigkeit in der Woche	105
<b>9.</b>	<b>Ergebnisse</b>	107
9.1.	Auswertung der Hypothesen	107
9.1.1.	H1	107
9.1.2.	H2a	110
9.1.3.	H2b	111
9.1.4.	H3	116
9.1.5.	H4	117
9.1.6.	H5a	121
9.1.7.	H5b	122
9.1.8.	H6a	126
9.1.9.	H6b	127
9.1.10.	H7a	129
9.1.11.	H7b	130
9.1.12.	H8	134
9.1.13.	H9	138

9.1.14. H10	140
9.2. Zusammenfassung der Hypothesen	142
<b>10. Diskussion</b>	146
10.1. Interpretation und Diskussion	146
10.2. Kritik und Ausblick	151
<b>11. Abstract</b>	153
<b>12. Article (englische Zusammenfassung)</b>	156
<b>Literaturverzeichnis</b>	176
<b>Anhang A - Tabellenverzeichnis</b>	187
<b>Anhang B - Abbildungsverzeichnis</b>	190
<b>Anhang C - Fragebogen</b>	192
<b>Anhang D - Lebenslauf</b>	205

## Einleitung

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde in der vorliegenden Arbeit auf eine geschlechtsneutrale Formulierung bewusst verzichtet. Die verwendeten personenbezogenen Bezeichnungen beziehen sich sowohl auf männliche, wie auch auf weibliche Personen.

Das Interesse an Achtsamkeit, hat in den letzten 25 Jahren, in psychologischen und medizinischen Untersuchungen stark zugenommen. Der heutige Forschungsfortschritt besagt, dass die Verbesserung bzw. Zunahme von Achtsamkeit durch die Ausübung bestimmter Tätigkeiten, eine positive Auswirkung auf das psychische Wohlbefinden hat.

Mit der zunehmenden Popularität von Achtsamkeit, im klinischen und medizinischen Rahmen, begann auch das Interesse, für die der Achtsamkeitspraxis zugrundeliegenden Mechanismen und Untersuchungen zu wachsen.

Ziel dieser Arbeit ist das Konzept der Achtsamkeit, aus einem klinischen Setting herauszuheben und zu untersuchen, ob unterschiedliche Trainingsportarten, variable Ausübungsdauer, und Trainingsqualitäten, bei denen fokussierte Aufmerksamkeit ein wesentlicher Bestandteil des Trainings ist, sich in der Auswirkung auf die Achtsamkeit unterscheiden. Im Speziellen wird untersucht, ob ein kombiniertes Training, dass sich aus vielen unterschiedlichen Trainingselementen zusammensetzt eine höhere Achtsamkeit bewirkt, als ein einseitiges, aus wenigen Elementen, bestehendes Training.

Ein weiterer Schwerpunkt dieser Studie ist, der Vergleich der Trainingsportarten bezüglich des Zusammenhanges zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden und die Erfassung, der zugrundeliegenden Wirkmechanismen, dieser Beziehung. Als Wirkmechanismen dieses Zusammenhanges werden Spiritualität, *Self-compassion* und Flow-Erleben untersucht.

Die bisherige psychologische Forschung hat sich vermehrt auf die Verbesserung von Achtsamkeit, mittels speziell dafür entwickelten psychotherapeutischen Programmen (MBSR) konzentriert. Bis jetzt, liegen keine bekannten

Forschungsergebnisse in der Achtsamkeitsforschung vor, mit den von mir gewählten Trainingsmethoden, außer für Meditationspraxis.

Ein weiterer Grund meiner Themenwahl äußert sich in dem Umstand des Mangels an bisher getätigten Forschungsanläufen, die sich mit den Wirkmechanismen auseinandersetzen. Konkret handelt es sich hierbei um jene Wirkmechanismen, die in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden aktiv sind.

Die Forscher Hollis-Walker und Colosimo (2011) haben herausgefunden, dass *Self-compassion* einen vermittelnden Effekt, in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden, übernimmt, wobei bei näherer Betrachtung der Forschungsergebnisse nicht ersichtlich wird, welche Aspekte von *Self-compassion* diese Beziehung fördern.

Die Forscher Sears und Kraus (2009) fanden heraus, dass ein kombiniertes Achtsamkeitstraining, mit einer langen Durchführungsdauer, im Vergleich zu Trainingsarten mit kürzeren Ausübungsperioden und einseitigen Trainingsbedingungen, zu mehr Achtsamkeit und einer besseren Auswirkung auf das Wohlbefinden hatten. Eine Einschränkung dieses Studiendesigns bestand darin, dass nicht ersichtlich wurde, ob die Dauer des Praktizierens oder die kombinierte Trainingsmethode zu einer höheren Achtsamkeit und einer Senkung von negativer Stimmung führte.

Dem entgegen verglichen die Forscher Tang, Ma, Wang, Fan, Feng, Lu, Yu, Sui, Rothbart, Fan und Posner (2007) ein Entspannungstraining mit einem integrativen Körper-Geist-Programm, das aus vielen Trainingselementen bestand und nur kurze Zeit dauerte. Das kürzere, aber kombinierte Training hatte positive Auswirkungen auf die Aufmerksamkeit, die mentale Präsenz im Hier und Jetzt und die Steigerung des Wohlbefindens.

Einige Forscher (Carmody, Reed, Kristeller und Merriam, 2008) berichten über einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Spiritualität und der vermittelnden Funktion von Spiritualität, in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Es gibt aber auch Forscher, die von gegenteiligen Ergebnissen berichten. Leigh, Bowen und Marlatt (2005) fanden in ihrer Untersuchung keinen Zusammenhang

zwischen Achtsamkeit und Spiritualität, wobei unklar ist, ob der Einsatz eines alternativen Fragebogens dieses Ergebnis verursacht hatte.

Mit den positiven Effekten auf die Achtsamkeit und des weiteren auf das Wohlbefinden, die durch Anwendung unterschiedlicher Trainingsarten hervorgerufen werden, haben sich bis jetzt sehr wenige Forscher beschäftigt. Das Forschungsinteresse galt hauptsächlich der Wirkung des achtsamkeitsbasierenden Stressprogramms (MBSR) auf die Achtsamkeit und das Wohlbefinden. Es gibt sehr wenige Studien, die auch andere Methoden erfassen, die zur Achtsamkeitssteigerung führen (Baer, Smith, Allen, 2004; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, Flinters, 2008). Die meisten Untersuchungen beziehen sich wie erwähnt auf die Auswirkung des MBSR-Trainings oder folgend auf die Wirkung eines Meditationstrainings auf Achtsamkeit.

Hier soll die vorliegende Arbeit ansetzen und untersuchen, ob unterschiedliche Trainingsmethoden, deren Ausübung fokussierte Aufmerksamkeit erfordert, sich in ihrer Wirkung auf die Achtsamkeit und das Wohlbefinden unterscheiden. Es wird einseitiges Training mit kombiniertem Training, sowie mit einer Kontrollgruppe, die den Bevölkerungsdurchschnitt repräsentiert, bezüglich der Achtsamkeit verglichen.

Einen Schwerpunkt in meiner Studie bildet, die Erfassung der Wirkmechanismen, die in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden aktiv sind.

Ebenso wird erforscht ob es einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Alter gibt und ob ein Geschlechtsunterschied hinsichtlich der Variable Achtsamkeit vorliegt

Im Folgenden beinhaltet der theoretische Teil der Arbeit die Definition von Achtsamkeit, Eigenschaften von Achtsamkeit, Erklärungskonzepte zu Achtsamkeit, eine Darstellung achtsamkeitsbasierender Interventionsmethoden und Erhebungsmethoden der Achtsamkeit. Danach folgt ein kurzer Einblick in Wohlbefinden, *Self-compassion*, Spiritualität und Flow-Erleben in Zusammenhang mit der bisherigen Forschung zu Achtsamkeit. Abschließend werden die Trainingsmethoden, die in dieser Arbeit untersucht wurden, bezüglich Geschichte und wichtigen Prinzipien vorgestellt.

Nach der theoretischen Einführung in die Thematik, wird auf den empirischen Teil der Untersuchung zu Achtsamkeit und Wohlbefinden, bei unterschiedlichen Trainingsmethoden und den Wirkmechanismen dieser Beziehung eingegangen. Beginnend mit der Fragestellung und Auflistung der Hypothesen folgt die demographische Darstellung der Daten und die Darlegung der ausgewerteten Hypothesen. Zum Schluss findet man die Diskussion, eine kritische Betrachtung der Ergebnisse und einen möglichen Ausblick.



**I**  
**THEORETISCHER TEIL**





# 1. Definition von Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit hat seine Wurzeln in der buddhistischen Psychologie, wobei es eine konzeptuelle Verwandtschaft mit fortgeschrittenen Ideen der philosophischen und psychologischen Tradition, wie der Phänomenologie, dem Existentialismus und dem Naturalismus des späteren westlichen Europas und mit Gedankengut des Transzendentalismus und Humanismus in Amerika aufweist (Brown, Ryan und Creswell, 2007).

Das vielfältige Auftreten dieser Seins-weise, wie in den obengenannten Strömungen sichtbar ist, verdeutlicht die Wichtigkeit dieser, für das menschliche Erleben.

Nach Kabat-Zinn (2003, S.107) lautet eine Arbeitsdefinition von Achtsamkeit folgend: „das Bewusstsein das entsteht, indem man der sich entfaltenden Erfahrung von einem Moment zum anderen bewusst seine Aufmerksamkeit widmet, und zwar im gegenwärtigen Augenblick und ohne dabei ein Urteil zu fällen.“

Eine weitere Definition von Achtsamkeit stammt ebenso von Kabat-Zinn:

„Achtsamkeit zu kultivieren bedeutet, zu lernen, wie man seine Energien konzentriert und bewusst lenkt, anstatt sie zu verschwenden, und das wiederum bedeutet, Geist und Körper so weit zu beruhigen, dass ein tiefer innerer Entspannungszustand eintritt- Voraussetzung für jede körperliche und geistige Regeneration.“(Kabat-Zinn, 1990, S.26)

Die allgegenwärtige Bedeutung von Achtsamkeit, wird mit der Gegenwart des Verstandes übersetzt (Bodhi, 2002).

Achtsamkeit basiert auf fundamentalen Aktivitäten des Bewusstseins: *attention* und *awariness* (Brown et al., 2007).

Ein wesentlicher Unterschied zwischen dem Konzept Achtsamkeit und verwandten Konzepten wie *awariness* ist, dass letztere, eine bewusste Registrierung von Stimuli hervorruft, die zusätzlich mit den 5 Sinnen erfasst wird. Dabei wird bei der primären Einschätzung eines Reizes bewertet, ob dieser „gut“, „schlecht“ oder „neutral“ ist. Hierbei basiert die Bewertung gewöhnlich auf

vergangenen Erfahrungen, die Ähnlichkeit mit dem gegenwärtigen Reiz aufzeigen. Daraufhin wird die wahrgenommene Erfahrung angepasst, an ein bereits bestehendes kognitives Interpretationschema. Die Konsequenz dieses Prozesses ist, dass Urteile, Ideen und Konzepte oft aufgezwungen und automatisch auf neue Erfahrungen angewendet werden (Bargh & Chartrand, 1999 zitiert nach Brown et al., 2007). Vorteile dieser Prozesse beinhalten das Beibehalten von gesetzten Zielen und deren Aufrechterhaltung. Ebenso argumentiert ein pragmatischer Standpunkt, dass Automatismus, Zeit einspart und den Verstand für wichtigere Aufgaben frei hält. Baumeister und Sommer (1997, zitiert nach Brown et al., 2007) stellen dem gegenüber, dass der Einsatz von bewusster Aufmerksamkeit ungewolltes Reagieren ausschaltet, was in Verbindung steht mit kognitiven und emotionalen Wohlbefinden (Brown et al., 2003).

Im Gegensatz zu dem beschriebenen Prozess der *awareness*, nimmt Achtsamkeit eine empfängliche Haltung ein, die eine reine Beobachtung des gegenwärtigen Objektes beinhaltet. Diese Haltung erlaubt dem Individuum gegenwärtig im Moment zu sein, anstatt auf ihn zu reagieren oder ihn nach routinierten konzeptuellen Wahrnehmungsfiltren zu bewerten und zu verarbeiten (Brown et al., 2007).

Achtsamkeit beinhaltet die Kapazität aufmerksam zu sein, sowie auf interne, wie auch auf externe Einflüsse (Brown et al., 2007). Aufgrund der unmittelbaren Erfahrung von Ereignissen im Zustand der Achtsamkeit, ohne der Verfärbung von diskreditierenden, kategorischen und gewohnheitsgemäßen Gedanken, hat das Bewusstsein eine stärkere Klarheit, die erlaubt flexibleres und objektiveres Verhalten umzusetzen (Brown et al., 2007).

## 1.1. Eigenschaften von Achtsamkeit

Charakterisiert wird Achtsamkeit über die *Klarheit des Bewusstseins*, das die inneren und äußeren Prozesse, die Gedanken, Emotionen, Empfindungen, Handlungen des jeweiligen Momentes beinhaltet (Brown et al., 2007).

Da bestimmte physische, emotionale und psychische Verläufe unbewusst bleiben, da sie sonst zur Bedrohung des Selbstkonzeptes führen würden, wurde in einigen Achtsamkeitstrainings, die Einstellung gefördert, unangenehmen Erfahrungen mit Nichtbeurteilung und Akzeptanz zu begegnen. Diese Haltung soll impulsive und verteidigende Reaktionen auf beunruhigende Erfahrungen abschwächen und die Entwicklung von Einsicht gegenüber sich selbst und anderen aufbauen (Ryan, 2005).

Ein weiteres Merkmal von achtsamer Haltung ist seine *konzeptfreie Natur*, da weder beurteilt, kategorisiert, bewertet noch reflektiert (oder gegrübelt) wird über Ereignisse, die der Vergangenheit angehören (Brown et al., 2003). Inputs von außen, sowie die eigenen Gedanken und Gefühle werden, wenn sie ins Bewusstsein gelangen nur registriert, ohne, dass sie beurteilt werden. Das Loslösen des Bewusstseins von kognitivem Inhalt schafft, dass Gedanken mit stärkerer Effektivität und Präzision genutzt werden. Gedanken sind weniger beeinflusst durch Überzeugungen, Vorurteile oder andere Verzerrungen, die keinen objektiven Erfahrungsnachweis aufweisen (Niemic, Brown & Ryan, 2006 zitiert nach Brown et al., 2007).

Achtsamkeit besitzt auch die Eigenschaft *flexibel* zu sein. Während Konzentration eine Einschränkung der Aufmerksamkeit auf ein einzelnes internes oder externes Objekt darstellt, (Engler, 1987 zitiert nach Brown et al., 2007) beinhaltet Achtsamkeit die freie Wahl der Aufmerksamkeitslenkung.

Desweiteren wird in Zuständen von Achtsamkeit, die *Gesamtsituation erfasst*, mit all den dazugehörigen Fakten. Durch diese Haltung kommt es zu einer Verzögerung von Urteilen, bis eine ganzheitliche Beobachtung von Fakten einer Situation vollzogen wurde. Die vorurteilslose Aufnahmefähigkeit des Lebens ist nicht gleichzusetzen mit einem abgehobenen oder distanzierten Beobachten am Geschehen. Es ist eine teilhabende Beobachtung, die sowohl Bewusstheit über die

Erfahrung, als auch Vertiefung in diese beinhaltet (Marcel, 2003 zitiert nach Brown et al., 2007).

*Präsenz* im gegenwärtigen Moment, ist ein weiteres Merkmal, das für den Achtsamkeitszustand charakteristisch ist. Nach Sheldon und Vansteenkiste (2005 zitiert nach Brown et al., 2007) ist unser Bewusstsein darin erfahren, in Erinnerungen, in der Vergangenheit und in der Zukunft zu reisen, weg von der Unmittelbarkeit der Erfahrung des jetzigen Momentes. Dadurch kann die kürzlich stattfindende Realität nur zum Teil erfahren werden.

Nach Brown et al. (2003) wird Achtsamkeit als *angeborene Kapazität* des menschlichen Organismus definiert, wobei sich Individuen, in ihrer Neigung achtsam zu sein unterscheiden. Die Beständigkeit von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit hilft Konzepte, Vorurteile und automatisch aufkommende Emotionen bezüglich objektiver Tatsachen zu beseitigen (Smith und Novak, 2004 zitiert nach Brown et al., 2007). Durch die Beständigkeit des Bewusstseins bemerkt man, dass man in konzeptuellen Gedanken oder Emotionen gefangen ist, die in der Vergangenheit stattgefunden haben. Weiterst gehen sie davon aus, dass Achtsamkeit auch innerhalb einer Person schwankt, da es unterschiedliche Faktoren gibt, diese zu fördern. Es ist wichtig anzumerken, dass es unterschiedliche Beschreibungen von Achtsamkeit gibt. Genauso verhält es sich mit den Instrumenten, die Achtsamkeit erfassen sollen.

## **1.2. Achtsamkeitskonzepte im Überblick**

Neben der Definition und Bedeutung des Achtsamkeitskonzeptes in der buddhistischen Philosophie zeigen sich auch in der psychologischen Literatur viele Variationen in der Beschreibung von Achtsamkeit, sowohl auf theoretischer als auch auf operationalisierender Ebene (Brown et al., 2007). Ebenso findet man ähnliches Gedankengut in der Philosophie des Stoizismus, der Ähnlichkeiten mit der Lehre des Buddhismus aufzeigt. Folgend werden die einzelnen Theorien, die versuchen Achtsamkeit zu erklären, vorgestellt. Zuallererst folgt der Ursprung des Achtsamkeitskonzeptes im Buddhismus. Nachfolgend wird eine Darstellung der wichtigsten Themen der stoischen Philosophie gegeben, die eine Verbindung zur Achtsamkeit zeigen. Abschließend wird ein Überblick über mehrere psychologische Theorien zu Achtsamkeit dargestellt.

### **1.2.1. Achtsamkeit im Buddhismus**

Aufgrund der Vielfalt an buddhistischen Schulen, die sich entwickelt und unterschiedliche Schwerpunkte in ihren Lehren gesetzt haben, richtet sich der folgende Erklärungsansatz hinsichtlich Achtsamkeit, auf die gemeinsamen Wurzeln aller Schulen, nämlich dem Leben und den Lehren Buddhas.

### **1.2.2. Begriffsbedeutung von Achtsamkeit**

Das Pali- Wort für Achtsamkeit ist *Satipatthana* und darunter ist auch die Achtsamkeitsmethode in den buddhistischen Ländern Asiens bekannt. *Satipatthana* ist ein Lehrbegriff aus der Pali-Sprache und das Wort ist ein Kompositum, da der erste Teil des Wortes „*sati*“ im nicht-buddhistischen Sanskrit, Gedächtnis bedeutet. Die buddhistische Bedeutung von *sati* ist, die auf die Gegenwart gerichtete Aufmerksamkeit und die klare Bewusstheit und Besonnenheit. Der zweite Teil des Wortes *patthana* lässt zwei

Interpretationsmöglichkeiten zu. Einerseits kann es als Grundlage, da es mit den vier Gliedern der Achtsamkeit übereinstimmt, die eine Basis bilden, verstanden werden, andererseits kann es die Bedeutung des Gegenwärtig-Haltens der Achtsamkeit haben (Nyanaponika, 2007).

Nach buddhistischer Auffassung bedeutet Spiritualität, „in Verbindung treten mit der Arbeitsbasis des eigenen Daseins“ (Trungpa, 1993). Das Grundproblem unseres Daseins, besteht demnach im Kampf, um unsere eigene Position, einem Bild von uns selbst an dem wir zwanghaft versuchen festzuhalten, indem wir diese fixe Vorstellung verteidigen. In der buddhistischen Lehre wird durch die Entwicklung echter Spiritualität, diese Grundfixierung und das Behaftet sein an unverrückbare Vorstellungen seiner Selbst, aufgehoben. Mittels unseres Geistes, der die Arbeitsbasis für die Meditation ist, entwickelt sich Gewahr sein. Aus der buddhistischen Sichtweise ist der Geist keine abgehobene mysteriöse Identität, etwas was irgendwo verborgen ist, vielmehr ist der Geist hier im aktuellen Moment. Mit den Übungen der Achtsamkeit tritt man mit dem eigenen Geist in Beziehung (Trungpa, 1993). Achtsamkeit in der buddhistischen Lehre wird mittels vier Trainings- und Beobachtungsbereichen gelehrt.

Anschließend folgt ein Überblick über die 4 Grundlagen der Achtsamkeit.

#### **1.2.2.1. Erste Grundlage der Achtsamkeit, Körperbetrachtung**

Eine wichtige Achtsamkeitspraxis ist in diesem Bereich das bewusste Ein- und Ausatmen, sowie die Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung und die Körpertätigkeiten. Dabei dient das Gewahrsein des Atems und des Körpers als Anker für das Bewusstsein, welches eine Basis bildet für die spätere Betrachtung der Geisteszustände. Die Achtsamkeit auf die Atmung wird zur Einführung verwendet, während die Achtsamkeit auf die Körpertätigkeit, die Kontinuität der Achtsamkeit fördert, sowie in der Alltagspraxis von Bedeutung ist (Rose und Walach, 2009).

#### **1.2.2.2. Zweite Grundlage der Achtsamkeit, Gefühlsbetrachtung**

Darunter versteht man, die Gefühlsfärbung durch das automatische Kategorisieren von Reizen in angenehme, unangenehme und neutrale Bewertungen. Schafft man es bei der ersten aufkommenden Gefühlsempfindung auf einen Reiz, innezuhalten und diesen nur zu beobachten, so wird die unheilvolle Verkettung, die zur Leidensentstehung führt unterbrochen. Durch diese Praxis werden die eigenen Gefühle mit einem inneren Abstand betrachtet, was von großer Bedeutung ist in Anbetracht der täglichen Schwankungen des Lebens. Ein weiteres Merkmal dieser Achtsamkeitsübung ist die Betrachtung der Gefühle anderer, im Vergleich zu den eigenen, um aufgrund der einseitigen Gefühlsbetontheit zu lernen, die Gefühle anderer zu beachten und zuzulassen (Nyanaponika, 2007).

#### **1.2.2.3. Dritte Grundlage der Achtsamkeit, Geist-Betrachtung**

Gegenstand dieser Übung ist die Prüfung des Bewusstseinszustandes, in dem man sich befindet, durch die Selbstbetrachtung. Da man sich ungern mit den eigenen Charakterschwächen und Unzulänglichkeiten bewusst konfrontiert, um nicht den Selbstwert zu stören, nimmt dieses Vorgehen die Möglichkeit, die schlechten Eigenschaften zu verändern. Genauso wird den positiven Eigenschaften zu wenig Beachtung geschenkt. Die Übung der Geist-Betrachtung führt zur Selbsterkenntnis und Selbstveredelung, da durch die regelmäßige Betrachtung der Geistesqualitäten, ein Drang entsteht den Fortschritt sowie die Veränderung zu fördern (Nyanaponika, 2007).

#### **1.2.2.4. Vierte Grundlage der Achtsamkeit, Geistobjekt-Betrachtung**

Zu dieser Übung gehört vorerst die Erkennung des Bewusstseinszustandes, indem man sich befindet, als Vorbereitung auf eine weitere Übung, nämlich das Vermeiden von geistigen Fesseln und Hemmungen, die sich beispielsweise durch



ungünstige Denkinhalte aufgebaut haben. Als weiterer Schritt gilt diese zu vernichten. Dafür ist es notwendig über die Entstehungs- und Aufhebungsbedingungen einzelner Bewusstseinszustände Bescheid zu wissen. Durch die gründliche Beobachtung der Hemmungen, die sich aufgebaut haben, ergründet man die inneren und äußeren Umstände, die das Entstehen von ungünstigen Bewusstseinszuständen fördern und das Nichtentstehen von günstigen hemmen.

Nach Nyanaponikas (2007) Ausführungen, führen die vier Grundlagen der Achtsamkeit zu der Kern-Lehre des Buddhas, die erst an Bedeutung gewinnen, durch den Einbezug zur Praxis.

### **1.2.3. Stoische Philosophie**

Zwischen der stoischen Philosophie und dem Buddhismus lassen sich Ähnlichkeiten in ihrer Lehre finden (Baus, 2008).

#### **1.2.3.1. Grundsätze der stoischen Philosophie**

Unterteilt wurde die Stoa von ihrem Begründer Zenon von Kiton 300 v.Chr. in die Disziplinen: Logik, Physik und Ethik. Die Logik wird dabei in Rhetorik und Dialektik unterteilt. Unter Rhetorik versteht man die Wissenschaft, der guten rednerischen Ausführung und Vorbereitung (Baus, 2008). Unter Dialektik meinen die Stoiker Abhandlungen zu schreiben, aus Fragen und Antworten bestehend, in denen sie das Wahre und das Falsche und keines von beiden beschreiben und erläutern. Die Physik befasst sich mit der gesamten Naturlehre. Nach Diogenes Laertius besteht die Ethik aus mehreren Themenbereichen, die Anzahl ist heute unbekannt. Im Folgenden werden einige davon aufgelistet: Über den Trieb, Über die Glücks-Güter und Übel, Über die Gemütsregung, Über die Tugenden, Über das höchste Glücksgut, Über den ersten Wert, Über die angemessene Handlung und über das Empfohlene und Abgeratene (Baus, 2008).

Nach stoischer Lehre ist das einzig wahre Gut, das sittlich Gute, als das einzige Übel gilt das moralisch Verwerfliche (Fink, 1999). Als rechtes Verhalten wird gesehen, wenn man nach der Vernunft handelt und gemäß der Natur lebt. Herkömmlicherweise wertvoll betrachtete Güter wie Besitz, Ehre, Gesundheit etc. waren für die Stoiker Güter, bei denen es keinen Unterschied macht, ob man sie besitzt oder nicht. Zwar würde man sich bei einer möglichen Wahl zwischen Gesundheit und Krankheit für das gesund sein entscheiden, aber mit dem Bewusstsein, dass Krankheit kein Übel ist (Fink, 1999). Laut den Stoikern ist der, ein Leidender, der sein Herz an Geld oder Liebschaften hängt. Anstelle dessen sollte man versuchen die übermäßigen Leidenschaften auszulöschen, wie ein Weiser, dem das dank der Weisheit gelungen ist (Fink, 1999).

#### **1.2.3.2. Über den ersten Trieb**

Nach den Stoikern ist der erste Trieb eines jeden gesunden Menschen, die Selbsterhaltung. Lebt der Mensch mit seiner Natur überein wird er dem Schädlichen ausweichen und sich dem Nützlichen nähern (Baus, 2008).

#### **1.2.3.3. Über die Glücks-Güter und Übel**

Unter dem Glücksgut verstehen die Stoiker, dass was ethisch-gut ist oder was sich dem Ethisch-gutem nicht widersetzt. Das Ethisch-gute ist eine Tugend, handelt man nach dieser Tugend folgen Freude und Heiterkeit. Zu unterscheiden ist zwischen Glücks-Gütern, die das Glücks-Gut in sich tragen, es bewirken oder beides gleichzeitig vollbringen. Unter Glücksgütern bezeichnen die Stoiker Einsicht, Besonnenheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und alles was Tugend ist oder ein Teil dieser ist (Baus, 2008). Zu den Übel-Gütern zählen: Uneinsichtigkeit, Unbesonnenheit, Ungerechtigkeit, Feigheit und alles was Schlechtigkeit ist oder ein Teil dieser ist (Baus, 2008).

#### **1.2.3.4. Über die Gemütsregungen**

Nach der Philosophie der Stoiker entstehen Geistesverkehrtheiten aus dem Irrigen und aus Illusionen, die im weiteren zu Gemütsregungen und Leidenschaften führen. Zenon zufolge sind Gemütsregungen und übermäßige Begierden gegen die Vernunft und gegen die Natur des menschlichen Geistes zu bewerten, da man sich von der Gleichmäßigkeit der Natur entfernt hat. Leid, Furch, Begierde und affektierte Lustigkeit sind die schlimmsten Gemütsregungen (Baus, 2008).

Gemütsregungen sind laut den Stoikern falsche Überzeugungen, von denen man annimmt, dass sie zu einem Glücks-Gut führen. Leid sehen sie als unvernünftige Regung der Psyche (Baus, 2008), dazu gehören übertriebenes Mitleid, Neid, Eifersucht, Kummer, Niedergeschlagenheit und Trübsinnigkeit.

#### **1.2.3.5. Über die Tugenden**

Die Tugend ist laut stoischer Lehre erlernbar. Zu den Kardinaltugenden zählen: Klugheit, Tapferkeit, Gerechtigkeit und Mäßigkeit (Baus, 2008). Unter Klugheit fällt die Kenntnis um die höchsten Glücks-Güter und um das Übel, sowie darüber was keines von beiden ist. Tapferkeit bezeichnet die Kenntnis über allen Zufällen und Schicksalsschlägen zu stehen, unabhängig ob sie positiv oder negativ sind. Unter Gerechtigkeit ist die Kenntnis darüber, was zu wählen und was zu meiden ist (Baus, 2008). Unter Mäßigkeit ist die Kenntnis gemeint, sich von Vergnügen und Begierde nicht überwältigen zu lassen (Baus, 2008).

#### **1.2.3.6. Über die angemessene Handlung**

Unter angemessener Handlung meinen die Stoiker einen Grund zu wissen, wieso etwas geschieht (Baus, 2008).

### 1.2.3.7. Über die vollkommene Handlung

Unter der vollkommenen Handlung wird in der stoischen Philosophie die Einstimmigkeit, das Gute selbst, das in der Übereinstimmung mit der Natur ist, das durch Zuwachs nicht vergrößert werden kann, bezeichnet. So ist für Stoiker ein glückliches Leben nicht glücklicher durch den Zuwachs an Lebenszeit (Baus, 2008).

Wie es im Buddhismus die fünf geistigen Kräfte gibt, verfügt auch der Stoizismus über die fünf geistigen Tugenden, die zu einer unerschütterlichen Geist-Gemütsberuhigung führen, die erreicht wird durch die folgenden Fähigkeiten.

Es folgt eine Gegenüberstellung der 5 Kräfte/Tugenden (Baus, 2008, S.52 - 53) im Buddhismus und Stoizismus.

<b>1. Fähigkeit:</b>	Vertrauen oder Wissens-Vertrauen  oder Wissens-Klugheit	= griech. Sophia, Erkenntnis des Grundsätzlichen, Wissen
<b>2. Fähigkeit:</b>	Energie Energie-Sinn oder Willenskraft  oder Tapferkeit	= griech. Andreia, Willenskraft Fähigkeit Widerstände zu überwinden Tapferkeit
<b>3. Fähigkeit:</b>	Achtsamkeit Achtsamkeits-Sinn oder ernstes Denken	= griech. Sophrosyne Achtsamkeit
<b>4. Fähigkeit:</b>	Sammlung auf Ziel u. Weg oder auch Einigung auf Ziel u. Weg  Konzentration	= griech. Phronesis Einsicht oder Maßstab allen Tuns
<b>5. Fähigkeit:</b>	Klarwissens-Sinn oder Weisheits-Sinn oder höchster Heils-Sinn Weisheit Erleuchtung	= griech. Dikaiosyne Gerechtigkeits-Sinn höchster Heils-Sinn Weisheit Erleuchtung

Das Ziel dieser fünf geistigen Fähigkeiten ist die Auslöschung der Gemütsregungen, der Begierden und geistigen Trübungen, was zur höchsten geistigen Fähigkeit, der Weisheit führt (Baus, 2008).

#### **1.2.4. Psychologische Achtsamkeitskonzepte**

##### **1.2.4.1. Achtsamkeitskonzept Shapiro**

Shapiro, Carlson, Astin und Freedman (2006) haben versucht ein Modell aufzustellen, welches die Mechanismen der Achtsamkeit beschreibt. Die Forscher postulieren drei Komponenten von Achtsamkeit 1) *intention*, 2) *attention* und 3) *attitude* (IAA), aufbauend auf der oft zitierten Definition von Achtsamkeit ...“paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally” (Kabat-Zinn, 1994, p. 4). Die hier genannten Axiome sind grundlegende Bausteine aus denen andere Dinge entstehen können. *Intention*, *Attention* und *Attitude* sind keine voneinander getrennten Prozesse. Sie sind miteinander verflochtene Aspekte, die einander in einem zyklischen Prozess beeinflussen. Weiters gehen sie davon aus, dass ein Metamechanismus, ein Perspektivenwechsel, *reperceiving* genannt, entsteht, der die Wirkung von Achtsamkeit verursacht, der selbst durch die drei zuvor genannten Prozesse entsteht. Weitere Mechanismen, die für die Wirkung von Achtsamkeit herangezogen wurden, waren: (1) *self-regulation*, (2) *values clarification*, (3) *cognitive, emotional*, und *behavioral flexibility*, und (4) *exposure*. Die Variablen können potentielle Wirkmechanismen für andere Outcomes sein, als auch selbst zu Outcomes werden. Es besteht zwar ein starker Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und *reperceiving* und ein signifikanter Zusammenhang zu den vier Variablen, jedoch kann nur ein sehr geringer Teil der Varianz, mittels der vier Mechanismen auf die Outcome-Variable, erklärt werden (Shapiro et al., 2006).

#### **1.2.4.2. Achtsamkeitskonzept Bishop**

Bishop (2002) stellt fest, dass die meisten westlichen Definitionen von Achtsamkeit in der wissenschaftlichen Literatur, konsistent mit der buddhistischen Kontextualisierung von Achtsamkeit sind. Er kritisiert, dass keine spezifischen Versuche zur Operationalisierung vorgenommen wurden. Bishop (2002) postulierte drei Komponenten, von denen alle einen Aspekt der Aufmerksamkeitsregulierung beinhalten. Die erste Komponente ist die Aufrechterhaltung von Aufmerksamkeit ohne auf die aufkommenden Inhalte einzugehen. Um die Aufmerksamkeit von auftauchenden Reizen zu lösen und auf das reine Beobachten zu richten, benötigt es des „*attention switching*“. Die zweite Komponente ist das Gegenwärtigsein ohne zu bewerten, dabei werden die für gewöhnlich aufkommende Verurteilungen gehemmt. Dies benötigt die Fähigkeit einer Aufmerksamkeitskontrolle, die das Nachdenken darüber auflöst. Die dritte Komponente ist die Offenheit gegenüber Erfahrungen. Hierbei sind alle Informationen für den Übenden verfügbar ohne, dass er einen vorgefassten Standpunkt einnimmt. Das erlaubt dem Übenden die Situation kennenzulernen und sie zu akzeptieren, als das was sie ist. Nach Bishop (2002) scheint Achtsamkeit eine metakognitive Fähigkeit zu sein, innerhalb dieser hat der Übende die Kapazität, seine mentalen Prozesse zu beobachten.

#### **1.2.4.3. Achtsamkeitskonzept Langer**

Langers Konzept der Achtsamkeit, betont einen gegenwartsbezogenen Geisteszustand einschließlich einer Bewusstheit, bezüglich des eigenen Verhaltens und einem aktiven Einsatz von Aufmerksamkeit. Solches Engagement kann gewöhnliche automatische Bewertungen und Routinen untergraben, lässt dafür die Entwicklung von kreativen Reaktionen zu. Langer beschreibt Achtsamkeit als die Suche nach neuen Ideen, neuen Wegen etwas zu tun, verschiedenen Standpunkten und eine flexible und kreative Annäherung an das Leben und seine Herausforderungen. Laut Sternberg (2000 zitiert nach Brown et

al., 2007) ist Langers Konzept ein kognitiver Ansatz. Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung und Organisation des eigenen Verhaltens und der Umwelt. Die vorliegende Beschreibung unterstreicht die Bedeutung der Aufmerksamkeitsempfänglichkeit für innere und äußere Reize, als eine Grundlage für kreative Reaktionen (Langer, 2002).

#### **1.2.4.4. Achtsamkeitskonzept Brown und Ryan**

Nach Brown und Ryan (2003) ist Achtsamkeit eine auf den gegenwärtigen Moment gerichtete Aufmerksamkeit oder Bewusstheit. Untersuchungen zeigten, dass Achtsamkeit mit verschärfter Selbsterkenntnis einhergeht, einem wichtigen Element der Selbstregulierung. Achtsamkeit sagt nicht nur Wohlbefinden vorher, sondern ist auch entscheidend für zeitliche und situative Dynamik, selbstregulierenden Verhaltens. Dieses Achtsamkeitskonzept ist „prereflexiv“ und gründet auf einer wahrnehmenden und nichtbewertenden Haltung. Entsprechend ihrem Konzept der Achtsamkeit kann diese zwischen Personen, aber auch als Zustand innerhalb einer Person variieren. Ebenfalls betonen die Autoren, die Möglichkeit der Kultivierung von Achtsamkeit durch regelmäßige Praxis (Brown et al., 2003). Die Forscher geben keine näheren Auskünfte darüber, welche psychologischen Bedingungen die angeborene oder die momentane Achtsamkeit unterstützen. Ihre Konzeptualisierung impliziert eine offene Empfänglichkeit und aufmerksame Haltung bezüglich der Gegenwart (Brown et al., 2003).

## **1.3 Achtsamkeitsbasierende Interventionen, ein Überblick**

### **1.3.1 MBSR**

Das MBSR-Programm wurde 1970 von Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts, mit der Kombination aus achtsamer Meditation, Zen-Tradition und Hatha-Yoga, als Ergänzung zu den üblichen Schmerzbehandlungen, entwickelt (Meibert, Michalak und Heidenreich, 2009). Ein MBSR Kurs setzt sich zusammen aus 8 Sitzungen, die 2,5 bis 3 Stunden dauern und einmal pro Woche stattfinden. Außerdem findet etwa nach der sechsten Sitzung ein ganztägiges Seminar statt, das als „Tag der Achtsamkeit“ oder „Tag des Schweigens“ bezeichnet wird. Ziel eines MBSR Programmes ist es den Patienten einen Umgang mit Stress zu lehren, bei dem er aus seinen mentalen Reaktionen, die Stress fördern herauszutreten lernt und effektives Problemlösen einsetzt. Die einzelnen Sitzungen werden beispielsweise, dem Üben des Body Scans, achtsamer Körperarbeit mit Yoga-Übungen, Sitz- und Gehmeditation und der Atembeobachtung gewidmet. Außerdem werden bei jedem Treffen Schwerpunkte gesetzt, die man bearbeitet, wie beispielsweise die Funktionsweise der Wahrnehmung. Dabei wird eine unbewusste automatische Wahrnehmungen, einer kreativen und bewussten Wahrnehmung gegenübergestellt. Weitere Themen sind Stress und seine Folgen, der Umgang mit Stress, Umgang mit schwierigen Gefühlen und beispielsweise die Kultivierung von liebevoller Güte (Meibert et al., 2009). Anzuführen sei noch, dass die Teilnehmer sich in einem Vorgespräch verpflichten, die Praxis der „gelernten“ Achtsamkeit, in ihr tägliches Leben für 45 Minuten an sechs Tagen der Woche zu integrieren, beispielsweise beim Essen, ihre Tagesstruktur ergänzend mit Yoga Übungen und bei ihren täglichen Aufgaben.



### 1.3.2 MBCT

MBCT basiert auf der Kombination von klassischen kognitiven verhaltenstherapeutischen Ansätzen, die eine Änderung der Inhalte von Kognitionen anstreben und einem zentralen Element, aus dem MBSR-Programm, die Entwicklung von Achtsamkeit, abzielt. Entwickelt wurde diese Therapieform in erster Linie zur Prophylaxe von Depressionen (Michalak & Heidenreich, 2009) von Teasdale und Kollegen.

Im Mittelpunkt steht die Erkennung von ungünstigen Geisteszuständen, wie negativen Gedanken und Rumination, um einen Rückfall zu verhindern. Das Training findet ebenfalls als 8 Wochen Programm statt mit einem Tag der Achtsamkeit. Die Gruppengröße beim MBCT ist wesentlich kleiner als beim MBSR, bestehend aus bis zu 12 Teilnehmenden. Auch hier verpflichten sich die Teilnehmer, an sechs Tagen pro Woche eine Stunde lang, Übungen zu Hause, aus dem Training durchzuführen. In den ersten vier Sitzungen, lernen die Teilnehmer das Wandern ihrer Aufmerksamkeit wahrzunehmen und mit dem Atem als Anker, sich in die Gegenwart zurückzuholen. Die Kursteilnehmer lernen sich für die Verbindung von Gedanken und Gefühlen zu sensibilisieren und erkennen, dass die Bewertung von Situationen eine wichtige Rolle in der Entstehung von emotionalen Reaktionen einnimmt. Ein wichtiger Punkt ist auch der Umgang mit negativen und positiven Gefühlen und Gedanken, hierbei ist es wichtig Anhaftung an positive Gefühle und Aversion zu negativen Gefühlen, loszulassen. Negative Gedanken werden bemerkt, akzeptiert und folgend kehrt man zur Atmung zurück. Es werden ebenso Handlungen kultiviert, die in Zeiten schlechterer Stimmung, als Coping-Möglichkeiten dienen. Der Atemraum dient als erste Reaktionsmöglichkeit auf negative Gedanken. Unterstützt wird das Programm von Body-Scan-Übungen, Gehmeditation, Sitzmeditation und Achtsamkeitsübungen, die sich auf die Wahrnehmung der Sinne konzentrieren (Michalak et al., 2009).

### 1.3.3 DBT

Diese Form der Therapie wurde in den 80 Jahren von Marsha Linehan in den USA entwickelt und gilt als ambulantes Therapieverfahren zur Behandlung von Borderline Persönlichkeitsstörungen bei Frauen. Die Dialektisch Behaviorale Therapie, gilt als komplexer Therapieansatz der kognitiv-behavioralen Intervention, bestehend aus kognitiver Umstrukturierung, Expositionstraining, Verhaltensanalyse und wird mit Achtsamkeitstraining kombiniert. Die zentrale Idee der DBT liegt in der Dialektik, wonach kein richtig oder falsch existiert, sondern nur verschiedene Positionen vertreten werden. Dabei ist es eine wichtige Aufgabe des Therapeuten zwischen den Gegensätzen von Akzeptanz und Veränderung, einen Raum für Veränderung entstehen zu lassen. Ziel der DBT ist die emotionale Belastbarkeit der Patienten zu erhöhen, die vielfältigen Krisensituationen zu verhindern und die Entwicklung neuer Verhaltensweisen zu fördern. Fertigkeiten sind nach Linehan (1996 zitiert nach Lammers & Stiglmayr, 2009) kognitive, emotionale und handlungsorientierte Reaktionen, die kurz oder langfristig sowohl zu einem Maximum an positiven als auch zu einem Minimum an negativen Ergebnissen führen können (Linehan, 1996 zitiert nach Lammers et al., 2009). Von zentraler Bedeutung ist in der DBT das Erlernen folgender Fertigkeiten: Achtsamkeit, bewusster Umgang mit Gefühlen / emotionale Regulation, Stresstoleranz und zwischenmenschlicher Umgang, was an ein soziales Kompetenztraining angelehnt ist. Das Fertigkeitstraining wird mit bis zu 8 Borderline -Patientinnen und 2 Therapeutinnen durchgeführt. Dabei nimmt eine der Therapeuten, eine akzeptierende und die andere, eine veränderungsorientierte Haltung ein, die die Patientin ermutigt weiterhin, eine für sie anstrengende Fertigkeit zu üben. Der Fortschritt in der Therapie, liegt in dem Aufbrechen des passiven Problemlösestils und in der anstrengenden Einübung der Fertigkeiten bzw. der Verhaltensänderung (Lammers et al., 2009).

### 1.3.4 ACT

ACT (Hayes, Strosal und Wilson, 1999 zitiert nach Hayes, 2004) ist eine neue Interventionsform, gehörend zu der dritten Welle der Verhaltenstherapien (Hayes, 2004), nach einer behavioralen und kognitiven Welle, die behaviorale, kognitive und achtsamkeitsbasierende Elemente vereint. Dabei basiert sie auf einer experimentellen Analyse der menschlichen Sprache und Kognition, Related-frame- theorie, genannt.

Das klinische Ziel der Therapie ist den sprachlichen Inhalt von Kognitionen zu lösen, die Erlebnisvermeidung verursachen und anstelle dessen, einen alternativen Kontext zu schaffen, in dem Verhalten gemäß den eigenen Werten ausgeübt werden kann (Hayes, 2004). Ziel der Therapie ist nicht die Bekämpfung von negativen Gedanken oder Gefühlen, sondern das Annehmen und Akzeptieren dieser, um Ziele zu erreichen, die mit persönlichen Werten verbunden sind (Hayes, 2004). Patienten werden ermutigt nicht darüber nachzudenken, ob ihre Gedanken und Gefühle objektiv wahr sind, sondern ihr Interesse darauf zu richten, wie sie gemäß ihren Werten leben können (Hayes, 2004). Ein Schwerpunkt in der ACT ist das Aufbrechen kognitiver Fusionen, d.h. hierbei verschmilzt das Individuum mit Inhalten der eigenen Gedanken und subjektive Erlebnisse werden wortwörtlich übernommen. Man reagiert auf Gedanken als seien sie das was sie, nach ihrem verbalen Inhalt, vorgeben zu sein. Diese kognitiven Verschmelzungen haben Einfluss auf unser Verhalten und unsere Kognitionen, wodurch die Vermeidung von persönlichen Erfahrungen ausgelöst wird, die in Folge psychische Störungen verursacht (Hayes et al., zitiert nach Hayes, 2004). Mittels Akzeptanz und kognitiver Defusion (Aufbrechen der Verschmelzungen) wird exzessives Wörtlich-nehmen abgebaut, dabei werden Gedanken als auswechselbar wahrgenommen. Es bestehen folgende Methoden in der ACT, die zur Anwendung kommen: Lernen von Akzeptanz, kognitive Defusion, das Lernen von Achtsamkeit, Selbst-als-Kontext, Werte bestimmen und engagiert und wertbezogen handeln (Sonntag, 2009).

### **1.3.5 Zusammenfassung der Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Interventionen**

In weiterer Folge, wird eine zusammenfassende Darstellung der markanten Unterschiede, zwischen den Behandlungsprogrammen, aufgezeigt.

Im Gegenteil zu MBSR, MBCT und ACT verwendet DBT nichtmeditative Übungen, um Bewusstheit von Gedanken, Emotionen, körperlichen Empfindungen und Verhalten zu fördern.

Weitere Unterschiede in den Interventionen äußern sich in der Zentralität von Achtsamkeit während der Behandlung. Während Achtsamkeit in MBSR und MBCT als ein zentrales Element des Behandlungsplanes eingesetzt wird, gehört es in ACT und DBT zu einem von vielen Behandlungselementen.

Ein weiterer Unterschied ist, dass MBSR und MBCT gruppenbasierende Interventionen sind, die eine fixe Dauer von 8-10 Wochen haben, während DBT in Abschnitten aufgebaut ist und sowohl aus einer Individualtherapie als auch aus einem Gruppentraining besteht. ACT besteht ebenso aus einem Einzel- wie auch einem Gruppentraining, das in der Dauer von einem Tag bis sechs Wochen variiert.

Weiterst werden die Interventionen gruppenspezifisch eingesetzt. MBSR und ACT werden eingesetzt, bei unter Stress leidenden Zielgruppen. MBCT und DBT werden bei spezifisch psychisch erkrankten Zielgruppen, die beispielsweise unter chronischen Depressionen, Borderline-Störung, Impulskontrolle und Essstörungen leiden, eingesetzt. Methoden, die bei diesen Interventionen angewandt werden sind beispielsweise sitz- und bewegungsbasierende meditative Übungen, die Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit, Sinnesaufmerksamkeit und eine reaktionslose Beobachtung eintreffender Gedanken und Gefühle. Alle Interventionen ermutigen eine akzeptierende Haltung gegenüber selbstbezogenen Erfahrungen und Ereignissen (Brown et al., 2007).

## **1.4 Messinstrumente zur Erfassung von Achtsamkeit**

Es wurden parallel eine Reihe von Selbstbeurteilungsfragebögen zur Messung von Achtsamkeit entwickelt. Im Folgenden werden diese vorgestellt. Die Vielfalt der Erhebungsinstrumente verdeutlicht, die große Anzahl an Konzepten von Achtsamkeit.

### **1.4.1 Mindfulness and Attention Awareness Scale (MAAS)**

Der dem Achtsamkeitskonzept, von Brown et al. (2003) zugrundeliegende entwickelte Fragebogen, fokussiert sich auf die Abwesenheit bzw. Anwesenheit von dispositioneller Aufmerksamkeit, für den aktuellen Moment, sowie darauf das Hier und Jetzt umfassend und differenziert, wahrnehmen zu können. Es wird bei der Konstruktion des Fragebogens keine Bedeutung auf zentrale buddhistische Aspekte wie Akzeptanz, Vertrauen, Empathie und eine wohlwollende freundschaftliche Haltung, sowie die Vermeidung kognitiver Bewertungen und Kategorisierungen, Wert gelegt (Brown et al., 2003). Aus den ursprünglich 184 Items wurden jene, die sich auf Geduld, Vertrauen und Akzeptanz bezogen exkludiert und es wurde eine 15-Item Skala gebildet. Auch jene Items, die eine Auswirkung von Achtsamkeit darstellten, wie Gelassenheit und emotionales und körperliches Wohlergehen wurden entfernt. Die Skala setzt sich aus 15 negativ gerichteten Items, die die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment messen sollen, zusammen. Die Items sollen bezüglich ihrer Häufigkeit auf einer 6-stufigen Likert Skala von 1 (fast immer) bis 6 (fast nie) eingestuft werden (Brown et al., 2003). Als Skalenwert wird der Mittelwert der Itemrohre berechnet. Je höher der Wert desto höher die Achtsamkeit. Der MAAS liegt auch in einer deutschen Version von Michalak, Heidenreich, Ströhle und Nachtigall (2008) vor. Die Skala besteht demnach aus einem Generalfaktor, der 95% der Varianz erklärt. Die Reliabilitätsanalyse liegt bei einem Cronbachs Alpha von 0,83. (Michalak et al., 2008).

### **1.4.2 Die Toronto Mindfulness Scale**

Die Toronto Mindfulness-Skala wurde von Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Carbon, Shapiro und Carmody (2006) konstruiert. Ziel des Fragebogens ist das Ermessen der Auswirkung von Meditationsübungen auf die Achtsamkeit, somit wird hier Achtsamkeit als Zustand erfasst und nicht wie bei MAAS, als Eigenschaft. Bei der Konstruktion der Skala wurden Stichproben von Meditierenden und eine Stichprobe ohne Meditationserfahrung herangezogen. Die endgültige Version der Skala besteht aus 13 Items und weist eine 2-Faktoren Struktur auf. Die 2 Faktoren sind: *Curiosity* und Dezentrierung. Unter *Curiosity* laden alle Items, die Bewusstheit auf den jetzigen Moment, mit einer Spur von Neugier, aufweisen. Der zweite Faktor wird Dezentrierung genannt und die Items, die auf diesem Faktor laden, betonen die Distanzierung zur eigenen Wahrnehmung, anstelle von einer Anhaftung an die eigenen Gedanken und Gefühle. Die innere Konsistenz dieser Skala hat ein Cronbachs Alpha von 0,86 (Lau et al., 2006).

### **1.4.3 Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)**

KIMS wurde von Baer, Smith und Allen (2004) entwickelt. Die Itemkonstruktion basiert auf den aktuellen Diskussionen über Achtsamkeit in der Literatur. Daraus ergaben sich vier verschiedene Achtsamkeitskomponenten: Beobachten (*observing*), Beschreiben (*describing*), mit Achtsamkeit handeln (*acting with awareness*) und Akzeptieren ohne zu urteilen (*accepting without judgment*). Das Ziel des Fragebogens besteht darin, das Achtsamkeitskonzept in seine verschiedenen Facetten empirisch abzubilden, sowie ein Instrument zur Erfassung der Achtsamkeit zu entwickeln, das auch Menschen ohne Meditationserfahrung vorgegeben werden kann. Mittels Reliabilitätsanalysen konnte eine gute interne Konsistenz zwischen 0,76 und 0,91 für die vier Skalen belegt werden. Die Endfassung besteht aus 39 Items, die auf einer 5-Likert Skala gemäß ihrer Häufigkeit beurteilt werden können (Baer et al., 2004). Eine deutsche Fassung des

beschriebenen Inventars, der KIMS-D liegt von Ströhle, Nachtigall, Michalak, und Heidenreich (2010) vor.

#### **1.4.4 Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)**

Die erste Version des FFA wurde von Buchheld (2000) konstruiert. In weiterer Folge wurde diese Version erweitert, dabei fand die Itemkonstruktion auf Basis einer systematischen Literaturstudie statt und wurde anschließend von Experten, die selbst Achtsamkeit lehrten oder Erfahrung mit Meditation hatten beurteilt (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, Grossmann, und Schmidt, 2004). Das Instrument misst, sowie die MAAS, Achtsamkeit als Eigenschaft und enthält in der endgültigen Version 30 Items mit einer internen Konsistenz von 0,93. Anhand einer Faktorenanalyse werden 4 Faktoren extrahiert: 1) *Gegenwärtige, nicht identifizierte Achtsamkeit*, 2) *Akzeptierende nicht urteilende Haltung*, 3) *Ganzheitliches Annehmen*, 4) *Prozesshaftes, einsichtsvolles Verstehen*. Weitere Validierungsstudien (Walach et al., 2004) zeigen, dass der Fragebogen in seiner Langform, für die Normalbevölkerung, ohne Hintergrundwissen bezüglich Achtsamkeit, hinsichtlich einiger Items schwer verständlich ist. Um den Fragebogen auch außerhalb des Meditationskontextes einsetzen zu können, besteht die Kurzform des FFA mit 14 Items, die auf einem Generalfaktor laden. Die interne Konsistenz für verschiedene Stichproben liegt bei 0,79 bis 0,86 (Walach et al., 2004). Die Langform kann speziell in der Achtsamkeitsforschung bei Personen mit Meditationshintergrund verwendet werden. Es liegt auch eine englische Fassung des Fragebogens, der FMI von Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht und Schmidt (2006) vor.

Der Frage nachgehend, ob Achtsamkeit nun ein eindimensionales oder doch mehrdimensionales Konstrukt ist haben Kohls Sauer und Walach (2008) einen neuen Fragebogen konstruiert den FMI-14 und einer Stichprobe mit und ohne Meditationserfahrung vorgegeben. Das Konstrukt Achtsamkeit lässt sich anhand dieses Fragebogens in 2 Faktoren extrahieren 1) *Präsenz* und 2) *Akzeptanz*. Es ist

für die praktische Anwendung ausreichend Achtsamkeit als eindimensionales Konstrukt zu erfassen (Kohls et al., 2008).

#### **1.4.5 Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revise (CAMS-R)**

Die CAMS-R wurde von Feldman, Hayes, Kumar, Greeson und Laurenceau (2007), als Selbstbewertungsfragebogen konstruiert, die Achtsamkeit als Disposition misst. Das Instrument besteht aus 12 Items, die in 4 Komponenten der Achtsamkeit extrahiert werden können: 1) *Aufmerksamkeit*, 2) *aktuelle Präsenz*, 3) *Achtsamkeit* und 4) *Akzeptanz*. Die einzelnen Skalen-Scores werden zu einem einzigen Gesamtscore zusammengerechnet. Die CAM-R erfasst die individuellen Unterschiede von Achtsamkeit hinsichtlich des Umgangs mit Gedanken und Gefühlen. Die interne Konsistenz zeigt ein Cronbachs Alpha von 0,76. Sie korreliert gut mit dem MAAS in der Skala Achtsamkeit, jedoch zeigt sich ein höherer Zusammenhang mit den Werten des FMI, weil dieser auch Aspekte der Akzeptanz von Achtsamkeit erfasst (Feldman et al., 2007).

#### **1.4.6 Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)**

Der FFMQ fasst fünf bis dahin konstruierte Achtsamkeitsfrageböge (MAAS, FMI, CAMS, MQ, KIMS) zusammen. Anhand einer Faktorenanalyse zeigt sich, dass Achtsamkeit ein mehrdimensionales Konstrukt ist, aus 5 Faktoren bestehend. Die 39 Items können mittels einer 5-Likert Häufigkeitsskala bewertet werden. Außer dem KIMS, zeigen die restlichen Achtsamkeitsfragebögen einen Generalfaktor. Das Achtsamkeitskonstrukt im FFMQ setzt sich aus folgenden Facetten zusammen: 1) *Beobachten*, 2) *Bewusst handeln*, 3) *Nicht urteilen*, 4) *Nichtreagieren auf innere Erfahrungen*, 5) *Beschreiben*, die eine gute interne Konsistenz aufweisen (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006).



#### **1.4.7 Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)**

Dieser Fragebogen erfasst mittels 20 Items zwei Dimensionen, Akzeptanz und die Präsenz im gegenwärtigen Moment. Der Fragebogen wurde sowohl an klinischen, als auch an nicht klinischen Stichproben getestet. Somit sind die Items auch für Personen ohne Hintergrundwissen bezüglich Achtsamkeit verständlich. Die interne Konsistenz ist gut und die erfassten Faktoren korrelieren gut mit anderen Konstrukten (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, und Farrow, 2008).

#### **1.4.8 Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ)**

Dieser eindimensionale Fragebogen misst mittels 16 Items Achtsamkeit hinsichtlich des Umgangs mit störenden Gedanken und Bildern. Er wurde sowohl Meditierenden, Nicht-Meditierenden, wie auch einer klinischen Stichprobe, vorgegeben. Der SMQ ist eine Weiterentwicklung des MQ (Chadwick et al., 2005 zitiert nach Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers und Dagnan, 2008). Er zeigt gute interne Konsistenz und korreliert signifikant mit der MAAS (Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers und Dagnan, 2008).

#### **1.4.9 Zusammenfassung**

Die hier vorgestellten Fragebögen, um Achtsamkeit zu erfassen, sind die am häufigsten in der Literatur verwendeten. Die große Anzahl der Fragebögen bzw. Operationalisierungen verdeutlicht, wie unterschiedlich das Konstrukt Achtsamkeit von den Untersuchenden interpretiert wird. Unterschiede in der Konstruktion der Fragebögen, liegen einerseits in der Anzahl der Facetten aus denen Achtsamkeit besteht, ob es ein eindimensionales oder mehrdimensionales Konstrukt ist und ob Achtsamkeit als Eigenschaft, Zustand oder Prozess erfasst wird.

Im Weiteren werden hier noch einige Fragebögen anführen, die Komponenten von Achtsamkeit, sowie Achtsamkeit in verschiedenen Kontexten messen. Der *Experience Questionnaire* (Fresco, Moore, Dulmen, Segal, Teasdale und Williams, 2007) misst die Skala *Decentring*, die Fähigkeit die eigenen Gefühle und Gedanken als vorübergehend zu betrachten. Der *Mindful eating Questionnaire* (Framson, Kristal, Schenk, Littman, Zeliadt und Benitez, 2009) untersucht eine nicht-urteilende Achtsamkeit gegenüber physischen und emotionalen Empfindungen, die mit Essen zusammenhängen (Framson, Kristal, Schenk, Littman, Zeliadt und Benitez, 2009). Die *Mindfulness-Based Relapse Prevention Adherence and Competence Scale* (Chawla, Collins, Bowen, Hsu, Grow, Douglas, und Marlatt, 2010) wurde entwickelt, um Personen, die ein Mindfulness-Based-Stress Programm leiten bezüglich ihrer Kompetenz und Adhärenz zu untersuchen. Die Skala SOFI, misst verwandte Themen der Achtsamkeit und der buddhistischen Lehren, nämlich Mitgefühl, Akzeptanz gegenüber sich selbst und anderen, sowie liebende Güte und Freude (Kraus & Sears, 2008). Der *Mindfulness Process Questionnaire* (MPQ) erfasst Achtsamkeit nicht als Ergebnis, sondern wie Achtsamkeit konzeptualisiert wird, als Prozess (Erisman & Roemer, 2011).

## **2. Wohlbefinden**

In der Literatur erfolgt die Verwendung des Begriffes Wohlbefinden und mit ihm verwandten Konzepten, wie Glück oder Lebenszufriedenheit, ohne eine klare Differenzierung in der Bedeutung und Anwendung zu treffen (Becker, 1991).

Brandstätter (1991) unterscheidet zwischen objektiven Wohlstand, welcher mit positiven materiellen und sozialen Lebensumständen in Zusammenhang steht und subjektivem Wohlstand, der sich aus Gefühlen des Wohlfühlens und der Lebensfreude zusammensetzt. Weiters wird das Wohlbefinden, in Fühlen von etwas und Bewerten des bisherigen Zeitabschnittes hinsichtlich des Wohlbefindens unterteilt.

### **2.1. Wohlbefinden nach Becker**

Nach Becker wird Wohlbefinden in das aktuelle Wohlbefinden (AW), mit welchem die aktuelle Befindlichkeit gemeint ist und in das habituelle Wohlbefinden (HB), hier Wohlbefinden als stabiles Merkmal, unterschieden. Zusätzlich unterscheidet er aktuelles und habituelles Wohlbefinden nochmals, jeweils in psychisches und physisches Wohlbefinden.

Zwischen physischen und psychischen Wohlbefinden lässt sich eine mittelhohe Korrelation finden (Becker, 1989 zitiert nach Becker, 1991).

#### **2.1.1. Aktuelles Wohlbefinden**

Unter aktuellem Wohlbefinden ist das momentane Erleben von positiven Gefühlen, Stimmungen, körperlichen Empfindungen und dem Fehlen von Beschwerden gemeint. Die kurzfristigen Gefühle, die in Zusammenhang mit Personen, Situationen oder Erlebnissen stehen unterscheiden sich zu Stimmungen, darin, dass Stimmungen länger anhalten und weniger intensiv sind als Gefühle.

Das aktuelle physische Wohlbefinden unterteilt Becker (1991), in positives körperliches Empfinden und in aktuelle körperliche Beschwerden.

### **2.1.2. Habituelles Wohlbefinden**

Das Habituelle Wohlbefinden setzt sich zusammen aus Urteilen über aggregierte emotionale Erfahrungen, die primär durch kognitive Prozesse zustande kommen (Becker, 1991). Bei der Erfassung des habituellen Wohlbefindens bezieht man sich auf den Zeitraum von einigen Wochen bis zu mehrere Monaten, da das allgemeine Wohlbefinden eine hohe Stabilität aufweist (Diener& Larsen, 1984 zitiert nach Becker, 1991).

Nach Bradburn (1969 zitiert nach Becker, 1991) ist unter habituellem Wohlbefinden, die Zusammenfassung aller positiver und negativer Gefühlszustände gemeint, wobei angestrebt wird, häufig positive und selten negative Gefühlszustände, zu durchleben.

## **2.2. Wohlbefinden nach Abele und Brehm**

Ein von Abele und Brehm (1989, zitiert nach Becker, 1991) vorliegendes höherdimensionales Model des Wohlbefindens, orientiert sich an die WHO-Gesundheitsdefinition, in der zwischen psychischem, physischen und sozialem Wohlbefinden unterschieden wird. Psychisches Wohlbefinden setzt sich weiters zusammen aus: sich ausgeglichen und kompetent fühlen. Komponenten des physischen Wohlbefindens sind: sich gesund und fit zu fühlen und soziales Wohlbefinden umfasst: sich geliebt und sich gebraucht zu fühlen (Abele et al., 1989, zitiert nach Becker, 1991).

### **2.3. Subjektives Wohlbefinden**

Mayring (1991) unterteilt den Begriff des subjektiven Wohlbefindens, nach faktoranalytischen Untersuchungen in vier Faktoren, einen negativen Befindensfaktor (Freiheit von subjektiven Belastungen), einen positiven kurzfristigen (Freude), einen langfristigen (Glück) und einen kognitiven Faktor.

Bei den oben genannten Befindensfaktoren ist eine „state-trait“ Differenzierung, notwendig. Zu beachten ist, dass sie nicht für alle gleichermaßen zutrifft, da es einen Unterschied macht, ob jemand im aktuellen Moment frei von Belastungen lebt (state) oder die belastungsfreie Zeit aus einem längeren Zeitraum besteht (trait). Freude ist ein Zustand, während Zufriedenheit situationsübergreifend zu verstehen ist (Mayring, 1991).

### **2.4. Körperliches Wohlbefinden**

Wie das psychische Wohlbefinden, ist körperliches Wohlbefinden ein subjektives Phänomen (Diener, 1984 zitiert nach Frank, 1991). Unter dem Körperlichen Wohlbefinden ist demnach, das Verhältnis des Menschen zu seinem Körper gemeint (Frank, 1991). Körperliche Zustände stehen im Zentrum des Individuum, die von diesem als positiv erlebt, bewertet und wahrgenommen werden. Somit kann sich das Körperliche Wohlbefinden auf angenehmes Sinneserleben beziehen wie Sehen, Hören, Tasten/Spüren, Riechen und Schmecken oder auf interozeptive Reize, wie Empfindung des eigenen Leibes, Körpertemperatur, viszerale oder genitale Empfindungen sowie gute Koordination und sicheres Gleichgewichtserleben (Frank, 2007).

Zu beachten ist, dass körperliches Wohlbefinden nicht mit physischer Gesundheit oder körperlicher Fitness gleichzusetzen ist (Kurz, 1977 zitiert nach Frank, 1991). Obwohl körperliche Gesundheit eine Voraussetzung für eine uneingeschränkte Funktions- und Leistungsfähigkeit des Körpers darstellt, bedeutet dies nicht automatisch, dass körperliches Wohlbefinden vorliegt. Diese Annahme würde auch die Tatsache ausschließen, dass Menschen mit Körperbehinderung Freude

und Genuss bei körperlichen Bewegungen erleben können, auch wenn sie nur über minimale Bewegungsausübung verfügen (Frank, 1991). Zusammenfassend ist daher zu sagen, dass sich die Qualität des körperlichen Wohlbefindens, nicht ausschließlich auf des Körpers, Funktionstüchtigkeit und Fitness reduzieren lässt. Es ist wenig sinnvoll das emotionale vom körperlichen Befinden zu trennen (Becker, 1986 zitiert nach Frank, 1991), da psychisches Wohlbefinden in Zusammenhang mit physiologischen und neurochemischen Vorgängen steht (Tiger, 1979, zitiert nach Frank, 1991) und man hier von einem psychophysischen Wohlbefinden spricht. Demnach kann Wohlbefinden als passende Übereinstimmung zwischen Körper, Ich (Selbst) und Umwelt verstanden werden. Körperliches Wohlbefinden lässt sich in fünf Dimensionen zusammenfassen: 1) freudige Erregung vs. angenehme Müdigkeit, Entspannung, 2) Spüren des Körpers, angenehme Erschöpfung, Wärme, 3) Ausgeglichenheit, Ruhe, 4) Frische, Beweglichkeit, Vitalität, 5) Zufriedenheit (Holoher, 1987, zitiert nach Frank 1991). Diese fünf Dimensionen stellen die Basis für einen Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden (FAW) dar (Frank, 1991).

Weiters lassen sich sieben Faktoren unterscheiden, die körperliches Wohlbefinden auslösen, dazu zählen folgende: 1) Bewegungsaktivitäten, 2) Entspannungsmaßnahmen nach körperlichen und psychischer Anstrengung, 3) Ungestörtheit / Ruhe, 4) besondere Ereignisse, 5) Urlaub, 6) Partnerschaft, 7) Geselligkeit (Frank, 1991).

Ein Unterschied zwischen Gesunden und Gesundheitsbeeinträchtigten zeigt sich, in der Nutzung von Auslösereizen, die zu Körperlichem Wohlbefinden führen sollen. Menschen, die in ihrer körperlichen Gesundheit beeinträchtigt sind nutzen seltener intellektuelle und kulturelle Anregungen, seltener treiben sie Sport und baden oder duschen sich seltener. Dafür neigen sie im Gegensatz zu Gesunden, ihr Befinden durch längeres Ausschlafen zu steigern (Frank, 1991).

## **2.5. Soziales Wohlbefinden**

Da soziale Beziehungen einen prägenden Einfluss auf das menschliche Befinden haben, ist soziales Wohlbefinden eine wichtige Komponente des Wohlbefindens (Keyes, 1998, zitiert nach Frank, 2010). Unter sozialem Wohlbefinden versteht Keyes, nicht ausschließlich das subjektive Erleben, sondern dass es sich hierbei um eine öffentliche Wirkung handelt mit einer sozialen Aufgabe im Zentrum. Das Auseinandersetzen mit sozialen und gesellschaftlichen Strukturen wird im sozialen Erleben fassbar, welches soziale Kohärenz, soziale Aktualisierung, soziale Integration, soziale Akzeptanz und das soziale Wirken eines Menschen umfassen. Die Art des sozialen Handelns bewirkt, ob Wohlbefinden zustande kommt. Das subjektive Erleben äußert sich als Gefühl der Geborgenheit und des Akzeptiert-werdens (Frank, 2010).

## **2.6. Theorien zu Wohlbefinden**

Sowie es eine Vielfalt von Definitionen zu Wohlbefinden gibt, liegt auch eine Reihe von Theorien vor, die Wohlbefinden als Zustand, Eigenschaft oder Prozess beschreiben. Diese Vielfalt umfasst personenzentrierte, umweltzentrierte Schwerpunkte oder aber eine Wechselwirkung von Personenmerkmalen und Umweltbedingungen (Frank, 2007).

Bottom-up-Theorien zeigen, dass externe Ereignisse wie kleine Freuden, Alter und Geschlecht für unser Wohlbefinden verantwortlich sind. Auf der anderen Seite stellt Argyle (1999, zitiert nach Frank, 2007) dar, dass personenbezogene Faktoren eine entscheidende Rolle bezüglich des Wohlbefindens spielen, da nur 15% der Varianz des subjektiven Wohlbefindens durch die oben genannten externen Reize beeinflusst werden.

Demzufolge sind motivationale Komponenten, Temperamentsfaktoren oder individuelle Lebensbewältigungskompetenzen entscheidend für das Auftreten von Wohlbefinden und werden von diesen mitbestimmt (Frank, 2007).

### **2.6.1. Wohlbefinden durch Lebensbewältigungskompetenzen**

Wohlbefinden ist nach kompetenztheoretischen Ansätzen, ein Resultat erfolgreicher Bewältigung von externen Anforderungen. Angst und Hilflosigkeit werden durch das Erleben von Kontrolle von externen Anforderungen und Selbstwertsteigerung abgebaut. Eine wichtige Rolle nimmt hier die internale Kontrollüberzeugung ein, da das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Ziele zu erreichen, hoch mit habituellen Wohlbefinden korreliert. Unter Kompetenzen versteht man Fertigkeiten, die zur seelischen Gesundheit (Becker und Minsel, 1986 zitiert nach Frank, 2007) bzw. psychologischem Wohlbefinden beitragen beispielsweise: Fähigkeit zur Umweltbewältigung, zu Selbstakzeptanz, zur Gestaltung positiver Beziehungen, zu autonomen Handeln, zu persönlichem Wachstum und Sinnesfindung (Frank, 2010). Am ehesten wird Wohlbefinden erreicht, wenn man über viele Bewältigungsstrategien verfügt und deren flexibler Einsatz eine adaptive Bewältigung externer Anforderungen erlaubt (Frank, 2010).

### **2.6.2. Wechselwirkung von Person- und Umweltfaktoren**

Weder personenbezogene Faktoren noch Umweltbedingungen sind allein für das Wohlbefinden verantwortlich, vielmehr ist es die Wechselwirkung der beiden, die Wohlbefinden bedingt. Die Bereitschaft und das Vorhandensein von Fähigkeiten auf Umweltfaktoren zu reagieren, die Befriedigung und Selbstverwirklichung schaffen, bewirkt Wohlbefinden (Frank, 2007). Umweltfaktoren, wie Einkommen, Lebensstandard, Wohnverhältnisse, Familie, Partnerschaft, Arbeitsverhältnisse sind relevant für das Wohlbefinden. Es wird zwischen objektiven und subjektiv wahrgenommenen Lebensbedingungen unterschieden, wobei letztere eine bedeutendere Rolle für das Wohlbefinden tragen, hierbei ist die subjektive Wichtigkeit von Relevanz. Unter Wechselwirkung versteht man die Passung von Person und Umwelt (Tartakiewicz, 1984 zitiert nach Frank, 2007). Als optimale Passung gilt, die Lebensanforderungen oder- angebote, gut mit Fähigkeiten und Zielen der jeweiligen Person übereinzustimmen (Frank, 2007). Nach dynamischen



Interaktionsmodellen, beeinflussen Umweltfaktoren, Verhalten und Persönlichkeit gegenseitig das resultierende Wohlbefinden.

### **2.6.3. Wohlbefinden durch Selbstverwirklichung**

Nach dieser Theorie ermöglicht es optimale Spannung Wohlbefinden herzustellen. Dabei werden zeitweilige Anreize und Spannungen oder Reduktion von Spannung angestrebt (Frank, 2007). Nach Maslows Motivationstheorie (1977 zitiert nach Frank, 2007), die aus einer Bedürfnishierarchie mit verschiedenen Ebenen von Bedürfnissen besteht, strebt man vorerst nach Befriedigung der elementaren Bedürfnisse wie Nahrung, Gesundheit, Sicherheit danach wächst der Wunsch nach Befriedigung von Wachstumsbedürfnissen, die am ehesten dauerhaftes Wohlbefinden bewirken. Einzuordnen ist hier das Selbstaktualisierungsmodell von Rogers, nach dem das Individuum die Entfaltung seiner Fähigkeiten, Neigungen und seiner Reifung anstrebt (Frank, 2007).

### **2.6.4. Integrierende Erklärungsmodelle**

Als integrierende Modellvorstellung kann einerseits die Theorie der seelischen Gesundheit (Becker und Minsel, 1986, zitiert nach Frank, 2007) herangezogen werden. Darunter ist zu verstehen, dass seelische Gesundheit durch die Fähigkeit zur Bewältigung von externen und internen Anforderungen zustande kommt. Externe Anforderungen werden mit kompetenztheoretischen Ansätzen gelöst, während bei inneren Anforderungen motivations- und temperamentstheoretische Ansätze wirken.

Andererseits zählt das Modell der selektiven Optimierung und Kompensation von Staudinger (2000 zitiert nach Frank, 2007) zu den integrierenden Denkmodellen. Dabei werden aus der Lebensspannen-Perspektive, die Prozesse entnommen, die zur optimalen Entwicklung führen. Als Indikator einer produktiv - adaptiven Entwicklung dient dabei das subjektive Wohlbefinden. Die Minimierung der

Verluste bei gleichzeitiger Maximierung der Gewinne ist ein Kriterium für das Wohlbefinden (Frank, 2007). Zu beachten ist, dass Gewinn und Verlust immer individuell, kulturell, subjektiv oder objektiv definiert sind (Frank, 2007). Zur Erlangung von Wohlbefinden, wird vorerst ein Zielinvestment gewählt, welches gleichzeitig Selektion bedeutet. Mit einer Optimierung der Mittel kommt man seinem Ziel und gleichzeitig dem eigenen Wohlbefinden näher. Bei Hindernissen, die das Erreichen der eigenen Ziele verhindern, ist eine Kompensationsmöglichkeit notwendig (Frank, 2007).

#### **2.6.5. Wohlbefinden als Resultat eines wiederhergestellten Spannungsgleichgewichts**

Motivationstheoretische Ansätze gehen davon aus, dass Wohlbefinden ein Resultat aus der Befriedigung von Bedürfnissen ist, jedoch unklar bleibt welche und wie viel der Motive befriedigt werden müsse, damit sich Wohlbefinden einstellt. Es gibt drei Mechanismen die dabei entscheidend sind (Frank, 2007):

1. Abbau bestehender Spannungszustände.
2. Anreize werden gesucht und Herausforderungen bewältigt
3. Ein optimales Erregungs- und Spannungsniveau wird angestrebt (Frank, 2007).

Nach homöostatischen Modellen wird eine Spannungsreduktion durch physiologisch-triebhaftere Bedürfnisbefriedigung, aber auch auf kognitive Weise erreicht. Entscheidend ist, dass die Erwartungen, die ein Mensch sich aufgrund seiner Bedürfnisse, Gewohnheiten und seines Wissens, bezüglich einer Situation erschaffen hat mit der Realität übereinstimmen, da ansonsten Dissonanz empfunden wird, die durch kognitive Maßnahmen korrigiert werden muss (Anspruchsniveautheorie) (Frank, 2007). Bei Vergleichsniveautheorien orientieren sich Menschen bezüglich ihres Wohlbefindens an verschiedenen Standards. Dabei vergleichen sie nicht immer nur mit ihren eigenen Erwartungen

und Bedürfnissen, sondern auch mit dem Wohlbefinden anderer Menschen oder vergangener Wohlbefindenszustände. Optimale Auf- oder Abwärtsvergleiche fördern das Wohlbefinden.

Adaptationstheorien zeigen, dass drastische Lebenssituationsveränderungen einen positiven oder negativen Effekt hervorrufen können, aber durch die Veränderung der Bezugsnorm ein Gewöhnungseffekt auftritt, der für die Effektabschwächung verantwortlich ist (Frank, 2007).

#### **2.6.6. Wohlbefinden durch wertzentrierte und sinnstiftende Lebensgestaltung**

Nach Sinnfindungstheorien ist schöpferisches Tätig sein, die Hinwendung zu anderen Menschen und das Ertragen von Schicksalsschlägen sinnvermittelnd (Frankl, 1985 zitiert nach Frank, 2007). Akzeptierende Aufgaben, die als „gesunde“ Spannung empfunden werden erzeugen Wohlbefinden, dabei spielen Verantwortlichkeit und der Wunsch sinnvoll zu handeln eine große Rolle. Das Streben nach Sinn führt zu einer positiven und werteorientierten Hinwendung zu Menschen und Aufgaben. Es lassen sich 3 Wertkategorien unterscheiden:

- 1.** Schöpferische Werte (Verwirklichung durch Arbeitsfähigkeit)
- 2.** Erlebniswerte (Verwirklichung durch Genuss- und Liebesfähigkeit)
- 3.** Einstellungswerte (Verwirklichung durch Leidenschaft, wenn Arbeits- und Erlebnisfähigkeit eingeschränkt sind)

Logotherapie als sinnorientierte Lebenshilfe (Lukas, 1994 zitiert nach Frank, 2010), Training von Achtsamkeit, welches psychische Balance und die Einsicht in die Natur der Dinge, sowie die Einzigartigkeit jedes Augenblicks vermittelt, fördern Wohlbefinden.

## **2.7. Messinstrumente zur Erfassung von subjektiven Wohlbefinden**

Folgend werden einige der bestehenden Messinstrumente zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens vorgestellt: Gesichtsskala von Izard (1994), Kahneman verwendet die Experience Sampling Methode (1999), subjektive Glücksskala von Lyubomirsky und Lepper (1999), Lebenszufriedenheitsskala von Diener, Emmons et al. (1985), Panas von Watson, Clark und Tellegen (1988), Affect-Balance-Skala von Bradburn (1969 zitiert nach Frank, 2010).

## **2.8. Bisheriger Forschungsfortschritt zu Wohlbefinden und Achtsamkeit**

Brown et al. (2003) untersuchten den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und verschiedenen Komponenten von Wohlbefinden. Achtsamkeit, die mit der MAAS operationalisiert wurde, hatte einen hohen Zusammenhang mit angenehmen Affekten, positiver Affektivität, Lebenskraft, Lebenszufriedenheit, Selbstwert, Optimismus, Selbstverwirklichung, Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit. Ein negativer Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Komponenten des Neurotizismus wie: Ängstlichkeit, Depression, Selbstbewusstheit, Rumination, Absorbierung konnten verzeichnet werden.

Falkenström (2010) erforschte auch den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit (KIMS, FFMQ) und Wohlbefinden (GP-CORE) bei einer Experimentalgruppe, die bereits Meditationserfahrung besaß und ein Meditationstraining ablegte und einer Kontrollgruppe, in der Versuchspersonen schon meditiert haben, aber die keiner Intervention zugeteilt wurden. Es ergab sich ein positiver Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden, außer in der Skala Beobachten des FFMQ. Interessant hierbei ist, dass der KIMS in der Skala Beobachten positiv mit Wohlbefinden korreliert. Weiterst fanden sie nur teilweise einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Meditationserfahrung. Die

Akzeptanzskala und die Skala Handeln mit Bewusstheit aus dem KIMS und der Gesamtwert im KIMS zeigten einen positiven Zusammenhang mit Meditationserfahrung, nicht aber die restlichen Skalen. Es ist nicht auszuschließen, dass der Zusammenhang zwischen Akzeptanz und Meditationserfahrung, nicht durch die Jahre der Meditationserfahrung bedingt ist, sondern durch die Meditationserfahrung selbst. Es gab keinen signifikanten Unterschied zwischen der Kontrollgruppe und der Experimentalgruppe in Achtsamkeit, was darauf zu führen war, dass eine intensiv meditierende Meditationsgruppe mit einer weniger intensiv meditierenden Meditationsgruppe verglichen wurde. Im Vergleich zur Kontrollgruppe, erreichte die Experimentalgruppe höhere Werte im Wohlbefinden. Merkwürdigerweise erreichte die Experimentaltalgruppe höhere Werte im Wohlbefinden, nicht jedoch in Achtsamkeit, wobei man davon ausgegangen ist, dass Wohlbefinden durch höhere Achtsamkeit entsteht. Die Autoren können nicht ausschließen, dass das erhöhte Wohlbefinden in der Experimentalgruppe nicht auf den Faktor Achtsamkeit zurückgeht.

Eine Untersuchung von Brown, Kasser, Ryan, Linley und Orzech (2009) zeigt, dass Achtsamkeit mit einem niedrigeren Wunsch nach finanziellen Mitteln korrelierte. Weiters zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden bei Studenten, die über wenig finanzielle Mittel verfügten. Zwei weitere Studien mit arbeitenden Versuchsteilnehmern zeigten, dass der positive Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden unabhängig vom ökonomischen Status ist. Es ist festzuhalten, dass die Ergebnisse nicht auf ein höheres Gehalt von achtsameren Versuchsteilnehmern zurückzuführen sind, sondern darauf, dass achtsamere Personen mit dem zufrieden sind was sie haben und sie dadurch höhere Werte im Wohlbefinden erreichen.

In dieser Studie von Schutte & Malouff (2011) wurde ein potentieller Wirkmechanismus, emotionale Intelligenz, für die Wirkung von Achtsamkeit auf das subjektive Wohlbefinden untersucht. Wie erwartet, lässt sich aus den Ergebnissen schließen, dass größere Achtsamkeit mit einem positivem Affekt, Lebenszufriedenheit, und einem niedrigeren negativem Affekt signifikant

korreliert. Ebenso fungiert emotionale Intelligenz als Mediator in der Wirkung zwischen Achtsamkeit und niedrigem negativen Affekt, Lebenszufriedenheit und positivem Affekt. Die Autoren interpretieren das Ergebnis darauf zurück, dass die aufmerksame Haltung und die nicht-bewertenden Aspekte von Achtsamkeit, die Entwicklung von emotionaler Intelligenz fördern und diese sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Weitere Untersuchungen sollen emotionale Intelligenz als Wirkmechanismus für weitere Variablen, wie Stress und physische Gesundheit, in der Beziehung zur Achtsamkeit erfassen.

Feldman et al. (2007) untersuchten ebenso den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit, Wohlbefinden, Stress, Emotionsregulation und Problemlösestrategien. Für die Erfassung von Achtsamkeit wurde der CAMS-R verwendet. Höhere Werte in Achtsamkeit gingen einher mit weniger Leiden, höherem Wohlbefinden, niedrigeren Werten in unangepasster Emotionsregulation wie Situationsvermeidung, Gedankenunterdrückung, Sorgen, Grübeln und Generalisierung. Aus den Ergebnissen lässt sich schließen, dass niedrige Werte in Achtsamkeit zu Gefühlsausbrüchen, zu exzessiven kognitiven Bewertungen über angstauslösende Situationen in der Zukunft und persönlichen Missverhältnissen führen. Bezüglich angemessener Emotionsregulation konnte ein hoher Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Klarheit von Gefühlen, Stimmungsveränderung, Aufmerksamkeit gegenüber Gefühlen und Zerstreung gefunden werden. Weiters korrelieren hohe Werte in Achtsamkeit mit kognitiver Flexibilität und Problemanalyse.

Orzech, Shapiro, Brown und McKay (2009) haben die Wirkung intensiven Achtsamkeitstrainings auf psychologische Symptome, Belastbarkeit, *Self-compassion* und Wohlbefinden bei 2 Gruppen zu drei Testzeitpunkten getestet. Der Fokus dieser Untersuchung hat sich auf die Wirkmechanismen, die durch ein Achtsamkeitstraining, psychologische Komponenten erhöhen können, gerichtet. Das Training bestand aus 10 bis 12 Stunden formaler Achtsamkeitspraxis über einen Monat hinweg und zeigte einen signifikanten Effekt bei den Prozessen Achtsamkeit, *Decentering* (Distanzierung zum Geschehen) und Akzeptanz, wobei in Akzeptanz nur eine geringe Effektstärke vorlag. Dafür konnte ein größerer Effekt in der Follow-up Untersuchung in der Variable Akzeptanz verzeichnet

werden. Erhöhte Achtsamkeit und Akzeptanz waren verbunden mit verbessertem Wohlbefinden, Belastbarkeit, *Self-compassion* und Reduzierung depressiver Symptome. Die Dauer der Meditationserfahrung korrelierte ebenso mit den Variablen Achtsamkeit, *Decentring* und Akzeptanz. Weitere Untersuchungen, sollen erforschen welche weiteren zugrundeliegenden Prozesse für die Steigerung des Wohlbefindens, der Belastbarkeit und Reduzierung psychologischer Symptome verantwortlich sind.

Sears und Kraus (2009) untersuchten in einer Studie mögliche Mechanismen (kognitive Verzerrungen, Copingstile), die in der Beziehung von Achtsamkeit auf Ängstlichkeit, aktuelle Stimmung und Hoffnung wirken. Als Wirkmechanismen untersuchten sie die Variablen Copingstile und kognitive Verzerrung. Die Testpersonen, Studenten, wurden einer Kontrollgruppe, einer kurzen Achtsamkeitsmeditation, in der man eine liebevolle, friedliche Haltung einnehmen sollte, einer kurzen Achtsamkeitsmeditation, die sich auf den Atem, Geräusche aus dem Umgebung, Körperempfindungen konzentrierte und einer längeren Achtsamkeitsmeditation, die eine Kombination aus den beiden zuvor genannten Achtsamkeitsformen war, zugeteilt. Die Untersuchung bestand aus einem Pre- und Posttest. Aus den Ergebnissen geht hervor, dass nur die Variable kognitive Verzerrung als Wirkmechanismus zwischen Achtsamkeit und den Skalen Ängstlichkeit, Hoffnung und negativer Affekt im PANAS wirkt. Reduzierung irrationaler Überzeugungen, die durch ein Meditationstraining erreicht wird, ist ein wichtiger Wirkmechanismus der Achtsamkeit, für die Reduzierung von Ängstlichkeit, negativem Affekt und höherer Hoffnung. Den stärksten Effekt in niedriger Ängstlichkeit, niedrigem negativen Affekt und hoher Hoffnung fand man in dem kombinierten und am längsten dauernden Achtsamkeitstraining. Ein Kritikpunkt dieser Studie ist, dass die Länge der einzelnen Interventionen variierte und man nicht weiß, ob die Länge oder die Kombination zu den höheren Effekten führte.

### **3. Self-compassion (dt. Selbstachtung)**

#### **3.1. Entstehung des Konstrukts**

Folglich der Kritik, dass die Verwendung des Konzeptes Selbstwert als primärer Indikator für das Wohlbefinden herangezogen wird, haben sich neue Konzepte bezüglich einer gesunden Einstellung gegenüber sich selbst gebildet, wie Selbstrespekt (Seligman, 1995 zitiert nach Neff, 2003), Selbstwirksamkeit (Bandura, 1990 zitiert nach Neff, 2003), wahrer Selbstwert (Deci & Ryan, 1995 zitiert nach Neff, 2003) und persönlicher Charakter (Damon, 1995, zitiert nach Neff, 2003). Ein weiteres alternatives Konzept was bereits in der buddhistischen Psychologie bekannt und wird nun auch im Westen als interessanter Indikator für Wohlbefinden untersucht, nämlich *Self-compassion*.

#### **3.2. Definition von Self-compassion**

Untere *Self-compassion* ist eine positive emotionale Haltung zu sich selbst gemeint, die vor schädigenden negativen Konsequenzen der Selbstverurteilung, Isolation und Grübelei schützen soll. Das Konzept beinhaltet auch eine nicht urteilende, verstehende Haltung gegenüber den Fehlern von sich und anderen, die als Teil der Erfahrung des Menschseins gesehen werden sollen. *Self-compassion* bedeutet nun nicht, dass man nur auf sich und sein eigenes Leid konzentriert ist, sondern steigert die Achtung und das Mitgefühl für andere. *Self-compassion* tritt nicht auf, weil jemand besser ist oder es mehr verdient als ein anderer, sondern, weil die eigene Verbundenheit und Gleichheit mit der Person erkannt wird (Brown, 1999 zitiert nach Neff, 2003). *Self-compassion* erlaubt sich die eigenen Fehler zu verzeihen und sich als ganzer Mensch mit seinen Einschränkungen und Fehlern zu sehen. Damit ist nicht gemeint, dass dieses Konzept einen veranlasst passiv zu werden und seine gesetzten Ziele nicht zu erreichen. Der Misserfolg



bleibt nicht ungesehen, man begegnet sich jedoch mit Geduld und fördert die Handlungen die zum optimalen Verlauf gebraucht werden (Neff, 2003).

### **3.2.1. Abgrenzung zu Selbstmitleid**

Abzugrenzen ist das Konstrukt *Self-compassion* von Selbstmitleid, da dieses die Isolation von anderen aufgrund des eigenen Leides vergrößert, da man vergisst, dass andere ähnliche Probleme haben. Gefühle des Selbstmitleids betonen egozentrische Gefühle des Getrenntseins von anderen und weiten das persönliche Leiden aus. Ein hohes Maß an *Self-compassion* erlaubt es den eigenen negativen Erfahrungen ohne der Gefühle von Isolation und Unverbundenheit zu begegnen, was bei Selbstmitleid nicht zutrifft. Nach Neff (2003) liegt ein weiterer Unterschied zwischen *Self-compassion* und Selbstmitleid, im Ausmaß mit dem man sich mit seinem Leiden identifiziert. Während man Selbstmitleid erfährt, ist die ganze Aufmerksamkeit sowie der eigene subjektive Standpunkt vom Leid absorbiert mit dem man sich schlussendlich überidentifiziert und keinen Raum für eine objektive Perspektive einnehmen kann. Anders verhält man sich bei *Self-compassion*, wo man sich einen mentalen Raum lässt, um die Situationen aus mehreren Perspektiven aus zu betrachten, um sich nicht mit den momentanen Gefühlen überzuidentifizieren (Goldstein & Michaels, 1985 zitiert nach Neff 2003). Bei *Self-compassion* werden negative Gefühle nicht vermieden oder verdrängt, es wird versucht Mitgefühl aufzubringen.

### **3.2.2. Abgrenzung zu Selbstwert**

Obwohl *Self-compassion* vorerst Ähnlichkeiten mit dem Konzept des Selbstwertes aufweist, liegt der Unterschied darin, dass Selbstwert mit dem Wert, den wir uns selbst beimessen und den Eigenschaften, die wir besitzen und als wertvoll heißen definiert wird und *Self-compassion* nicht mit der Beurteilung unserer Selbst und anderen, sowie einer Kongruenz mit idealen Standards zusammenhängt, sondern

eine Eigenschaft ist, die jeder verdient und die nicht von äußeren Begebenheit abhängt (Neff, 2003). Theoretisch sollte es leichter sein, *Self-compassion* bei Menschen zu steigern als deren Selbstwert zu erhöhen, da bei *Self-compassion* nicht eine unrealistische Wahrnehmung von sich verlangt wird. Laut einer Studie von Swann (1990 zitiert nach Neff, 2003) möchten Menschen positives Feedback über sich selbst bekommen was ident ihrem eigenen Glauben über sich selbst ist. Dies führt wiederum dazu, dass ein unrealistischer Lob nicht erkennen lässt, dass man Verhaltensmuster hat, die ungünstig, schädigend und unproduktiv sind und wichtig zu ändern wären (Damon, 1995 zitiert nach Neff, 2003). Demnach veranlasst *Self-compassion* schädigendes Verhalten zu korrigieren, nicht aus dem Bedürfnis seinen Wert oder Status zu heben, sonder aus dem Wunsch eines höheren Wohlbefindens (Neff, 2003).

*Self-compassion* besteht aus Basiskomponenten die bipolar angelegt sind und den inhaltlichen Gegensatz beinhalten: Selbstliebe-Selbstkritik; *Conditio humana*-Isolation, Achtsamkeit-Überidentifikation.

### **3.3. Messinstrumente zur Erfassung von Self-compassion**

Zur Messung von *Self-compassion* liegt eine Skala von Neff (2003) vor, die diese Basiskomponenten erfasst aber auch als, Gesamtscore für *Self-compassion* berechnet werden kann.

### **3.4. Bisheriger Forschungsfortschritt zu Self-compassion und Achtsamkeit**

Hollis-Walker et al. (2011) fanden bei der Untersuchung von Nicht-Meditierenden, die sich im Grad ihrer Achtsamkeit unterscheiden, heraus, dass *Self-compassion* ein wichtiger Wirkmechanismus in der Verbindung zwischen Achtsamkeit und Glücklich sein ist. Nicht-Meditierende, die hohe Werte in

Achtsamkeit hatten neigten dazu, auch hohe Werte in *Self-compassion*, psychologischem Wohlbefinden und in den Persönlichkeitseigenschaften: Freundlichkeit, Extraversion, Offenheit und Gewissenhaftigkeit zu haben, während sie niedrige im Neurotizismus zeigten. Die Autoren fanden heraus, dass *Self-compassion* ein zugrundeliegender Mechanismus in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Glücklich-sein, ist aber nicht der einzige. Faktoren der Konstrukte Achtsamkeit und *Self-compassion* sagten subjektives Wohlergehen vorher. Die Forscher fanden heraus, dass die Skalen bewusstes Handeln sowie Erfahrungen beschreiben aus dem Achtsamkeitskonstrukt und die Skala niedrige Isolation (starkes Gefühl des Verbundenseins mit anderen) aus der Skala *Self-compassion*, signifikant die stärksten Prädiktoren für das Wohlbefinden bilden.

Ebenso untersuchten Jimenez, Nils und Park (2010) ein Modell der Affektregulation, mit dem sie den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit als Eigenschaft und depressiven Symptomen über drei Arten der Affektregulation, anhand positiver Emotionen, Stimmungsregulationserwartung und *Self-compassion*, zu messen versuchten. Höhere Werte der Achtsamkeit korrelierten mit höheren Werten in positiven Emotionen, Stimmungsregulationserwartung und *Self-compassion*, die wiederum einen negativen Zusammenhang mit depressiven Symptomen aufwiesen. Ebenso führten höhere Werte in *Self-compassion* zu höheren Werten in positiven Emotionen und Stimmungsregulationserwartung. Aus den drei Arten der Affektregulation erschien *Self-compassion* der stärkste Wirkmechanismus in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und depressiven Symptomen zu sein. Der negative Zusammenhang zwischen Achtsamkeit als Eigenschaft und depressiven Symptomen liegt folgenden Wirkmechanismen zugrunde: positive Emotionen, Stimmungsregulationserwartung und *Self-compassion*. Dass *Self-compassion* ein entscheidender Wirkmechanismus ist unterstützen auch vorhergehende Untersuchungen von Marcus und Wurf (Marcus & Wulf, 1987, zitiert nach Jimenez et al., 2010), die besagen dass das Selbstkonzept die mächtigste Wirkung auf Verhalten und Affekt hat.

Ciesa & Serretti (2009) verglichen die Wirkung eines Achtsamkeitsprogramms mit einem standardisierten Entspannungsprogramm bezüglich Stress, Rumination, Empathie und *Self-compassion*. Die Ergebnisse zeigten, dass beide Behandlungen

gleichermaßen niedrigere Werte in Stresserleben bewirken. Jedoch zeigten sich bei den Versuchspersonen des Achtsamkeitsprogramms höhere Werte in Empathie und *Self-compassion*, dagegen eine Reduzierung in Rumination und Ängstlichkeit.

In einer Studie von Baer et al. (2006) wurden Faktoranalysen mit den Items aus 5 Achtsamkeitsfragebögen berechnet, daraus ergaben sich 5 unabhängige Facetten von Achtsamkeit. In weiterer Folge wurden die einzelnen Faktoren mit anderen psychologischen Konstrukten korreliert. Es zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen *Self-compassion* und allen 5 Achtsamkeitsfragebögen, ebenso ergab sich ein positiver Zusammenhang zwischen dem Faktor *Nicht reagieren* des Achtsamkeitskonstruktes und der *Self-compassion* Skala.

Vergleichende Ergebnisse erzielten Shapiro, Astin, Bishop und Cordova (2005) als sie die Wirkung eines Achtsamkeitstrainings, das 8 Wochen lang dauerte an einer Gruppe von Fachkräften im Gesundheitswesen untersuchte. Teilnehmende eines Trainings zeigten höhere Werte in *Self-compassion* als die Kontrollgruppe. 40% brachen das Training aus Gründen von mangelnder Zeit und nicht aufgrund von mangelnden Interesses ab.

Weitere Studien (Neff, Rude und Kirkpatrick, 2006) zeigen, dass *Self-compassion* positiv mit Glücklich-sein, Optimismus, positivem Affekt, Weisheit, Neugier, Entdeckungsfreude, Bewusstheit korreliert negativ dagegen mit negativem Affekt und Neurotizismus.

Ebenso konnte in einer Untersuchung von Birnie, Speca und Carlson (2009) gezeigt werden, dass Achtsamkeitstraining einen signifikanten Effekt auf *Self-compassion*, Achtsamkeit, Spiritualität und weitere psychologische Komponenten hat. Die Autoren gehen davon aus, dass Veränderungen in den Werten bei *Self-compassion* durch höhere Werte in der Achtsamkeit verursacht wurden. Weiters wurde auch ein Zusammenhang zwischen *Self-compassion* und Spiritualität gefunden, welcher in keiner vorherigen Untersuchung feststellbar war.

## **4. Spiritualität**

### **4.1. Einleitung**

Während Spiritualität noch vor einigen Jahren ein selten mit positiven Attributen besetzter Begriff war, der überwiegend assoziiert wurde mit konservativer Lebensführung, leidvollem Leben und Askese, so ist er heute in aller Munde.

Nun bedeutet er in die Tiefe vorzudringen, ein höheres Bewusstsein zu erfahren und die institutionelle Religion mit einem kosmischen Bewusstsein auszutauschen (Bucher, 2009).

Ebenso war dieses Forschungsthema selten in der Psychologie vertreten, da nach einer Studie von Argyle (2000 zitiert nach Bucher, 2009) Psychologen zu der am wenigsten religiösen Berufsgruppe zählen. Nach Utsch (2005 zitiert nach Bucher, 2009) wird die Tabuisierung religiös- spiritueller Themen auf „das Konzept der Psychologie ohne Seele“ zurückgeführt. Das gesellschaftliche Interesse an der Spiritualität ist ein Grund dafür, wieso in der Psychologie nun verstärkt auch dieses Thema zum Forschungsgegenstand geworden ist.

Gründe für die Entwicklung einer größeren Bedeutung der Spiritualität liegen nach Bucher (2009) in der Krise der institutionell-kirchlichen Religiosität, so wird Spiritualität als eine optimale Alternative gesehen, aufgrund der positiven Effekten von Spiritualität und aufgrund Thesen der Gehirnforschung, die darlegen, dass Spiritualität ein universales und angeborenes Phänomen sei (Bucher, 2009).

### **4.2. Definition von Spiritualität**

Unter Spiritualität fallen Definitionen wie Gotteserfahrung, Gefühl der Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos, Glaube an eine geistige Welt und an ein Leben nach dem Tod (Bucher, 2009). So ist nach Bucher das Verständnis von Spiritualität folgend definiert:

„in dem diese wesentliche Verbundenheit und Beziehung ist, und zwar zu einem den Menschen übersteigenden, umgreifenden Letztgültigen, Geistigen, Heiligen, das für viele nach wie vor das Göttliche ist; aber auch die Beziehung zu den Mitmenschen und zur Natur. Diese Öffnung setzt voraus, dass der Mensch von seinem Ego absehen bzw. dieses transzendieren kann.“(2009, S.56)

Walach und Reich (2004 zitiert nach Bucher, 2009) schlagen vor Spiritualität als Wissenschaft der inneren Erfahrung anzuerkennen, als innere Erfahrungen die gleich wertig äußeren sind.

Nach Zwingman (2004 zitiert nach Bucher, 2009) wird Spiritualität als „breiteres“ und der Religiosität übergeordnetes Konzept aufgefasst.

#### **4.2.1. Religiosität und Spiritualität**

Bezugnehmend auf die Definition von Spiritualität ist nicht gänzlich geklärt, ob Spiritualität und Religiosität überlappende Konzepte sind. Folgend wird erklärt was Religiosität ohne Religion ist und was Spiritualität ohne Religiosität ist.

Unter Religiosität ohne Spiritualität versteht man, dass sich jemand religiös verhält, weil es sozial erwünscht ist, beispielsweise wird ein Gebet nur formelhaft heruntergeleiert, ohne sich mit diesem auseinanderzusetzen. Diese Form der Religiosität wird als extrinsisch bezeichnet, weil sie nicht aus einem inneren Gefühl heraus vollzogen wird, sondern äußeren Zwecken dient (Huber, 1996 zitiert nach Bucher, 2009).

Eine Spiritualität ohne Religiosität liegt vor, wenn man beispielsweise die Natur intensiv erlebt, ohne dieses Gefühl mit dezidiert Religiösem wie Schöpfungsglaube oder Transzendenz zu verbinden (Bucher, 2009). Weiters werden beispielsweise meditative Praktiken ausgeübt, weil sie entspannen und Freude geben, nicht aber um Erleuchtung zu erlangen.

Eine Schnittstelle von Spiritualität und Religiosität ist erkennbar, wenn sich Spiritualität mit Religiösen oder Heiligem befasst bzw. wenn Religiosität

intrinsisch motiviert ist und für spirituelle Erlebnisse zugänglich ist. Ebenso ist zu beachten, dass sich in allen traditionellen Religionen spirituelle Praktiken entwickelt haben. Um dies zu unterstreichen liegen empirische Ergebnisse vor, die besagen, dass intrinsische Religiosität und Spiritualität stark korrelieren (Seidlitz, 2002 zitiert nach Bucher, 2009).

Somit kommt es zu einer Annäherung zwischen den beiden Konstrukten, wenn Religiosität intrinsisch motiviert ist, aus einem inneren Engagement heraus und nicht extrinsisch, um sozialen Normen zu entsprechen. Ebenfalls ist es zu beachten, dass Spiritualität Elemente einer traditionellen Religion in sich birgt und nicht ausschließlich profan ist. Wobei man von keiner Deckungsgleichheit bei Religiosität und Spiritualität sprechen kann (Bucher, 2009).

Spiritualität ist ein vielschichtiges aus vielen Aspekten bestehendes Phänomen, in dessen Mittelpunkt, nach qualitativer Forschung der Begriff der Verbundenheit steht. Die hier genannte Verbundenheit kann sich in zwei Richtungen entfalten. Einerseits zu einem höherem Wesen oder göttig, transzendenten Prinzip und andererseits zur Natur zum Kosmos und zur sozialen Welt (Piedmont, 1999 zitiert nach Bucher, 2009).

### **4.3. Messinstrumente zur Erfassung von Spiritualität**

Im Folgenden werden einige der bestehenden Messinstrumente zur Erfassung von Spiritualität aufgezählt.

Die Skala des Spirituellen Wohlbefindens von Paloutzian und Ellison (1982), der Index spiritueller Erfahrung von Krass (1991), die Mystizismusskala von Hood (1975) erfasst Spiritualität als universal Erfahrung, die in allen Religionen gemessen werden kann, Skala des transpersonales Vertrauen von Belschner (2000), misst ausschließlich spirituelle Erfahrung unabhängig von einer Religionszugehörigkeit, die Skala der spirituellen Transzendenz von Piedmont (1999) wurde in verschiedenen Kulturen überprüft, die Skala intrinsische

Spiritualität von Hodge (2003) und der Index „spirituelles Wohlbefinden“ von Daaleman und Frey (2004, Bucher, 2009).

Wichtig ist anzuführen, dass *die* Spiritualitätsskala noch nicht existiert, demnach die Skalen, die Spiritualität messen nicht automatisch das Gleiche messen, das verdeutlicht erneut die Mannigfaltigkeit dieses Phänomens (Bucher, 2009).

#### **4.4. Bisheriger Forschungsfortschritt zu Spiritualität und Achtsamkeit**

In Zusammenhang mit Achtsamkeit sowie Achtsamkeitsinterventionen und Spiritualität gibt es noch wenig Forschung.

Carmody, Reed, Kristeller und Merriam (2008) haben untersucht, ob die Teilnahme an einem Achtsamkeitstraining zu höheren Werten in Achtsamkeit und Spiritualität führt. Zusätzlich untersuchten sie, die Verbindung zwischen Achtsamkeit, Spiritualität und medizinischen und psychologischen Symptomen. Eine Pre- und Post-Untersuchung an der Versuchsgruppe, die ein 8 wöchiges Training absolvierte wurde durchgeführt. Achtsamkeit wurde mit dem MAAS, der Achtsamkeit als Eigenschaft definiert und dem TMS, der Achtsamkeit als Zustand definiert, operationalisiert. Desweiteren wurde Spiritualität mit der FACIT-SP, psychologische Symptome mit dem SCL-90-R und medizinische Symptome mit dem MSCL erhoben. Aus den Ergebnissen lässt sich schließen, dass eine signifikante Verbesserung in den Spiritualitäts-, Achtsamkeitswerten, psychologischen Symptomen und medizinischen Symptomen zwischen den beiden Testzeitpunkten eingetreten ist. Die höheren Werte in der Achtsamkeit, als Zustand und Eigenschaft wurden mit erhöhter Spiritualität verbunden. Höhere Werte in Achtsamkeit als Eigenschaft und Spiritualität wurden auf den Rückgang von psychologischem Stress (Depression, Ängstlichkeit) und medizinischen Symptomen zurückgeführt. Jedoch gibt es keine Korrelation zwischen Achtsamkeit, als Zustand und niedrigeren Werten in Ängstlichkeit, Depression und psychologischem Leiden, worauf die Autoren aber nicht näher eingehen. Es konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen erhöhten Spiritualitätswerten,



der Skalen Bedeutung und Frieden, nicht aber der Glaubensskale mit verminderten medizinischen Symptomen, und psychologischem Leiden festgestellt werden.

Leigh et al. (2005) erforschten den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit, die mittels dem FMI, Spiritualität, die mit der SAS sowie dem STI, und den Alkoholkonsum, der mittels dem DDQ und dem AUDIT, erhoben wurden. Desweiteren sollten die Versuchspersonen ohne Meditationserfahrung angeben, ob sie Raucher oder Nicht-Raucher seien. Die Ergebnisse zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen der SAS, der Achtsamkeit sowie dem STI gibt. Es konnte kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem FMI und dem STI gefunden werden. Aus diesem Ergebnis lässt sich schließen, dass der SAS Elemente aus dem Konstrukt der Achtsamkeit und Spiritualität enthält, während der FMI und der STI, diese Konstrukte getrennt messen und unterschiedlich definiert werden.

Garland, Carlson, Cook, Lansdell und Speca (2007) verglichen die Wirkung eines Achtsamkeitstrainings mit einer Kunsttherapie hinsichtlich von Spiritualität, Stresserleben und Stimmungsschwankungen, das 8 Wochen dauerte und aus einer Pre- und Postuntersuchung bestand. Versuchspersonen, die an einem Achtsamkeitstraining teilgenommen haben zeigten höhere Werte in Spiritualität, reduziertes Stresserleben, niedrigere Werte im Zorn, als Versuchspersonen, die eine Kunsttherapie machten.

Ciesa et al. (2009) untersuchten in ihrer Studie den Unterschied zwischen einem Achtsamkeitstraining und einer Intervention, die dem Achtsamkeitsprogramm strukturell äquivalent konzipiert worden war, bezüglich Spiritualität und Stresserleben. Versuchspersonen des Achtsamkeitstrainings konnten höhere Werte in Spiritualität aufweisen, aufgrund höherer Werte in Achtsamkeit im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die ein äquivalent konzipiertes Training besuchten. Bei Stresserleben erzielten Versuchsteilnehmer des Achtsamkeitstrainings niedrigere Werte, als jene die ein ähnliches Training erhielten. Die Forscher konnten den aktiven Wirkmechanismus, der in dem Achtsamkeitstraining wirkte und den Unterschied zu einem äquivalenten Training bewirkt, nicht auffindig machen.

## **5. Flow-Erleben**

### **5.1. Einleitung oder Entstehung des Flow-Phänomens**

Csikszentmihalyi (Rheinberg, Vollmeyer und Engeser, 2003) begann seine Untersuchung zu Flow-Erleben mit der Frage, wieso Menschen Tätigkeiten ausführen ohne eine externe Belohnung dafür zu erhalten. Durch Interviewmethoden stellte er fest, dass all diese Aktivitäten einen gemeinsamen Aspekt teilten, den Flow-Zustand (Csikszentmihalyi, 1975). Csikszentmihalyi bezeichnet Flow als einen psychologischen Zustand, in dem die Person sich kognitiv effektiv herausgefordert, motiviert und glücklich fühlt (Moneta und Csikszentmihalyi, 1996).

### **5.2. Definition von Flow-Erleben**

Flow-Erlebnisse gehen mit Empfindungen wie Konzentration, Selbstversunkenheit, hohes Engagement, Freude, Glück und Erfolg einher. Das Flow-Phänomen scheint von jedem Menschen in gleicher Weise empfunden zu werden, obwohl die Tätigkeiten, die vollrichtet werden in ihrem Wesen sehr verschieden sind, erfahren sie Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, kultureller Herkunft und sozialer Schicht. Wichtiges Element des Flow-Erlebnisses ist das Gefühl etwas Neues zu entdecken sowie das Erleben einer Vielfalt an Handlungsmöglichkeiten im Austausch mit der Umwelt.

Nach Csikszentmihalyi (1993) gibt es acht Aspekte die Flow Erfahrungen kennzeichnen:

1. Ein klares Ziel ist gegeben und eine unmittelbare Rückmeldung über den Erfolg bzw. Misserfolg des Handelns folgt sofort.
2. Individuelle Fähigkeiten sind an die Herausforderungen angepasst.

3. Das Handeln und das Bewusstsein sind miteinander verbunden und bewirken eine verschärfte Aufmerksamkeit.
4. Der Aufgabe wird mit einer hohen Konzentration begegnet, unwichtige Reize, die nicht mit der Aufgabe zusammenhängen werden nicht beachtet.
5. Empfinden von Kontrolle.
6. Selbstversunkenheit, die mit dem Überschreiten der eigenen Grenzen zusammenhängt und ein Gefühl ein Teil des Ganzen während der Aufgabe zu sein.
7. Veränderungen im Zeiterleben, die Zeit scheint schneller zu vergehen.
8. Bei Vorhandensein der oben genannten Aspekte in einer Handlung, wird die ausgeübte Aktivität autotelisch, d.h. man geht der Beschäftigung um ihrer selbst willen nach.

Rheinberg (2006) beschreibt Flow-Erleben als einen Zustand des (selbst-)reflexionsfreien gänzlichen Aufgehens in einer glatt laufenden Tätigkeit. Die Tätigkeit wird demnach aufgrund ihrer selbst willen vollrichtet und nicht aufgrund von nachfolgenden Belohnungen. Weiterst ist die Fähigkeitspassung an die Aufgabe entscheidend. Die Aufgabe selbst ist somit weder schwer noch leicht, sondern hat eine mittlere Erfolgswahrscheinlichkeit (Rheinberg, 2006). Mißerfolgs-orientierte Personen erleben bei Passungsbedingungen eher Sorgen, Befürchtungen und Stress anstelle von Flow.

Nach Rheinberg (2006) ist die Anwesenheit aller Elemente des Flow-Erlebens nicht notwendig, um Flow zu erzeugen, da die einzelnen Komponenten nicht auf gleicher Ebene mit den anderen Erlebniskomponenten anzusiedeln sind, sondern jede Komponente eine notwendige Bedingung braucht. Wichtig vor allem ist, dass die Aktivität in ihrer Struktur unterbrechungsfrei abläuft.

Als Flow erzeugende Aktivitäten wurde erfasst: Schachspielen, chirurgische Tätigkeit, Klettern, Motorrad fahren, Arbeit auf einem Feld, Nähen, Erziehung des Kindes, Ballett tanzen und künstlerische Aktivitäten, um einige zu nennen.

### **5.3. Messinstrumente zur Erfassung des Flow-Erlebens**

Die erste Methode, um Flow zu messen, war die Experience Sampling Methode, bei der die Versuchspersonen eine Woche lang einen Signalgeber bei sich trugen, der 8 mal am Tag unerwartet ein Signal gab, daraufhin sollte die stattfindende Tätigkeit unterbrochen werden und der aktuelle Zustand auf einer Skala eingeschätzt werden. Es liegen optimierte Versionen von ESM vor von Schalberger und Pfister (Rheinberg et al., 2003).

Ein Fragebogenverfahren, der FKS (Rheinberg, et al., 2003) mit 10 Items, der Komponenten des Flow-Erlebens misst liegt vor, dieser kann mit der ESM Technik verbunden werden. Die Flow-Kurzskala besteht aus 3 Dimensionen, 1)der Flow-Gesamtskala, 2)der Besorgnis-Skala und 3) der Passung von Fähigkeiten und Anforderungen-Skala.

### **5.4. Bisheriger Forschungsfortschritt zu Flow-Erleben und Achtsamkeit**

Es bestehen noch wenige Untersuchungen, die Flow-Erleben und Achtsamkeit mit einander in Beziehung setzten. Folglich werden einige Untersuchungen angeführt, die versuchen, diese Konzepte miteinander zu verbinden.

In einer Studie von Bernier, Thienot, Codron, und Fournier (2009) wurde Achtsamkeit und Akzeptanz im Sport, bei Schwimmern, mittels einer qualitativen Datenerhebung, untersucht. Die Versuchspersonen wurden aufgefordert eine besonders gute Leistung aus der Vergangenheit in Gedanken und Gefühlen zu beschreiben, sowohl auch ein besonders schlechte Leistung, die sie während ihrer Karriere erbracht haben. Die Ergebnisse zeigen, dass Personen bei optimaler Leistung über die 9 Charakteristika eines Flow-Zustand berichteten, desweiteren fand man auch Ähnlichkeiten zu Achtsamkeits- und Akzeptanzzuständen. Die besonders guten Schwimmer berichteten, dass sie ihre Körperempfindungen bewusst wahrgenommen, beobachtet und akzeptiert haben, ohne darüber zu

urteilen. In ihrer Studie beziehen sich die Autoren auf die Verbindung zwischen Achtsamkeit und Flow.

In einer weiteren Studie untersuchten Bernier et al. (2009), die Wirkung eines Achtsamkeitstrainings. Es wurden Elemente eines achtsamkeitsbasierenden Stressprogramms in das Training einbezogen. Die Versuchsteilnehmer verbesserten die Wirksamkeit ihrer Routinen durch relevante neue interne und externe Informationen. Sie berichteten, schneller auf Veränderungen ihrer körperlichen Aktivierung durch bewusstes Wahrnehmen, reagieren zu können.

Die Studie von Kee und Wang (2008) basiert auf einem Cluster-analytischem Ansatz. Athleten, die achtsamer waren neigten stärker dazu einen Flow-Zustand zu erleben. Darüber hinaus untersuchten sie ebenso die Beziehung zwischen Achtsamkeit und mentalen Qualitäten, dabei erzielten sie folgende Ergebnisse. Durch die Einnahme einer achtsamen Haltung auf den gegenwärtigen Moment werden Höchstleistungen erreicht. Es konnte festgestellt werden, dass Personen die höhere Werte in Achtsamkeit zeigten auch höhere Werte in Flow-Erleben und in mentalen Fähigkeiten hatten. Der stärkste Unterschied konnte zwischen dem stark achtsamen Cluster und den schwach achtsamen Cluster festgestellt werden. Personen, die hohe Werte in Achtsamkeit hatten zeigten signifikant höhere Werte in Flow-Erleben, klare Ziele, Konzentration, Kontrollerleben. Mentale Fähigkeiten wie Aufmerksamkeitskontrolle, emotionale Kontrolle, Zielsetzung und Selbstgespräche waren signifikant höher im stark achtsamen Cluster als im schwach achtsamen Cluster.

In einer Untersuchung von Wright, Sadlo und Stew (2006) hinsichtlich des Flow-Erlebens bei Musikern, Künstlern und Gärtnern wurden mittels einem halb-strukturiertem Interview ähnliche Ergebnisse erzielt wie bei Bernier et al. (2009). Challenge-skills und Achtsamkeit sind dem Flow- Erleben in vielen Merkmalen identisch. Beide Konzepte beinhalten: eine fokussierte Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, sich nicht zu sorgen und der Vollzug von Aktivitäten, die intrinsisch motiviert sind. Unterschiede zwischen challenge-skills und Achtsamkeit liegen in dem Ausmaß der Anstrengung, der Wahrnehmung von Zeit. Aus dieser Studie geht hervor, dass Achtsamkeit und Flow-Erleben,

Phänomene sind, die sich überlappen, jedoch müssen diese Ergebnisse weiter erforscht werden, da die Studie an einer sehr kleinen Stichprobengröße untersucht wurde.

Gefühle von Freude, Begeisterung und die Fähigkeit mit Stresssituationen umzugehen wurden während Flow-Zuständen verzeichnet. In Zuständen der Achtsamkeit fühlen sich die Versuchspersonen entspannt und verbunden mit der Welt.

## **5.5. Bisheriger Forschungsfortschritt zu Meditationserfahrung und Achtsamkeit**

Tang et al. (2007) fanden im Gegensatz zu der bisherigen Forschung zu Achtsamkeit und Meditationsdauer heraus, dass eine Gruppe, die 5 Tage lang ein Meditationstraining mit integrativen Körper-Geist-Übungen durchführte bessere Ergebnisse in Aufmerksamkeit, Konfliktlösen im ANT (Attention Network Test), niedrigere Werte in Ängstlichkeit, Depression, Wut, Ermüdung in dem Stimmungstest (Profile of Mood State scale) und eine reduzierte Stressreaktion erreichten, als Versuchspersonen, die ein Entspannungstraining mit längerer Trainingsdauer absolviert hatten. Die Experimental- sowie die Kontrollgruppe nahmen an einer Pre- und Post-Testung teil. Es zeigten sich auch signifikante Unterschiede zwischen den beiden Testzeitpunkten bei der Experimentalgruppe. Die Forscher gehen davon aus, dass die in der Experimentalgruppe angewandte Meditationstechnik, die sowohl mentale wie auch körperliche Methoden beinhaltet, wie Körperentspannung, Atemübungen, Achtsamkeitstraining, mentale Visionen, aufgrund der Integration mehrerer Methoden, eine größere Wirkung auf Achtsamkeit, Selbstregulation, Steigerung von positiver Stimmung und reduzierte Stressreaktion erzielt, als ein einseitiges Training, obwohl die Trainingsdauer nur wenige Tage beträgt.

Wichtiger ist auch die Häufigkeit des Meditierens, als die Anzahl der Meditationsstunden pro Tag (Tang et al., 2007).

Nach einer Studie von Walach et al. (2006) wurde der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit, psychologischem Leiden, Selbstbewusstheit und Meditationsdauer untersucht. Teilnehmer mit längerer Meditationsdauer erreichten höhere Werte in Achtsamkeit als jene mit kürzerer Meditationserfahrung.

Die Forscher Kohls et al. (2008) kamen zu ähnlichen Ergebnissen, als sie Meditierende und Nicht-Meditierende in der Variablen Achtsamkeit (FMI), Depression (BDV-I) und Angst als Eigenschaft (STAI-T) untersuchten. Versuchspersonen, die eine längere Meditationsdauer aufwiesen zeigten höhere Werte in Achtsamkeit in der Skala Präsenz und Akzeptanz, und niedrigere in der Depressionsskala und der Angstskala.

## **6. Trainingsmethoden**

### **6.1. Pilates Methode**

#### **6.1.1. Geschichte des Pilates**

Die Pilates-Methode wurde von ihrem Erfinder und Namensgeber Joseph Hubertus Pilates gegründet. Pilates litt als Kind unter Asthma und Rachitis und aufgrund des damals mangelnden Bewegungsangebotes, das aus Zweckgymnastik, Schulturnen und Vereinssport bestand, suchte er selbst nach Lösungen seine gesundheitlichen Probleme zu beseitigen. Ähnlich seinem Zeitgenossen Moshe Feldenkreis erschuf er, als er während des 1. Weltkrieges interniert wurde ein ganzheitliches Körpertraining, das seinen gesundheitlichen Problemen entgegenwirken sollte und das er auch mit internierten Soldaten sowie bei Kriegsverletzten einsetzte. Hinzu baute er in sein Trainingsprogramm auch Trainingsgeräte ein (Alvaredo, 2007). Pilates war damals seiner Zeit voraus, da er sich mit seinem erfundenen Programm gegen das damalige Verhältnis, der klaren Trennung von Physischen und Psychischen, das zu der damaligen Zeit gängig war, stellte. In seinem Trainingsprogramm betonte er die Wichtigkeit einer Balance von *Body* und *Mind*. Im Jahre 1923 wanderte er nach Amerika aus, wo er mit seiner Frau das erste Pilates- Studio in New York City gründete, das zufällig neben einer Ballettschule lag und welches ebenfalls Einfluss auf sein Trainingsprogramm hatte. Ebenso flossen Elemente von Meditation, Zen und Yoga in sein Programm (Alvaredo, 2007). Das klassische Pilates-Mattenprogramm besteht aus 40 Übungen, wonach bei Pilates die Priorität seines Trainings, auf der bewussten Konzentration des Ausführenden der körperlichen Bewegungen lag, da nur dadurch eine *Mind-Body* Verbindung geschaffen werden kann (Bloss, Wolff und Bloss, 2006). Pilates wollte mit seiner Methode die Koordination und Konzentration aller Körperprozesse fördern, deshalb nannte er zu Beginn seine Übungsmethode Contrology, die Lehre und Kunst der Kontrolle (Boss, Wolff und Bloss, 2006).



Schwerpunkt seines Körperprogramms liegt einerseits auf den schwingvollen Ganzkörperbewegungen und der gleichzeitigen Arbeit an der Kontrolle der Rumpfstabilität. Besonders wichtig ist dabei die intensive Atemarbeit, die die Bewegungen unterstützt und den Körper mit Sauerstoff versorgt. Visualisierungen und mentale Bilder vervollständigen sein Übungsprogramm (Alvaredo, 2007).

### **6.1.2. Prinzipien der Pilates-Methode**

Nach Pilates gibt es sechs grundlegende Prinzipien, nach denen ein effektives Training gestaltet werden soll. Dazu zählen: Konzentration, Präzision, Kontrolle, Bewegungsfluss, Zentrierung und Atmung. Im Zentrum der Philosophie von Pilates steht die Aktivierung des Powerhouse, das als Gruppe von Rumpfmuskeln, die funktionell zusammenhängen verstanden wird. Ein besonderes Ausgenmerk liegt auf der Zentrierung d.h. jede Bewegung beginnt von der Körpermitte (Powerhouse) aus, was auch als stabilisierende Körpermitte oder das Kraftzentrum des Körpers bezeichnet wird. Diese Muskelgruppen stabilisieren durch die Anspannung der unteren Rückenmuskeln und der unteren Bauchmuskeln, die Körpermitte.

Unter Kontrolle versteht Pilates, dass jede Bewegung die ausgeübt wird durch den Geist geführt wird und die Koordination von Geist und Körper unterstreicht. Die Atmung soll während des Übens mit der Bewegung harmonisieren und den Ablauf unterstützen, sowie gleichzeitig eine ausreichende Sauerstoffversorgung der Muskulatur verursachen (Alvaredo, 2007).

Erst durch Konzentration erreicht man nach Pilates Präzision in der Übungsausführung und Körperkontrolle. Unterstützend wirken Visualisierungsmethoden auf die arbeitende Muskulatur während des Ausübens.

Die Philosophie, die hinter dem Prinzip der Präzision steht verdeutlicht, dass die Qualität der ausführenden Bewegung von größerer Wichtigkeit ist, als ihre Quantität. Es ist von Bedeutung, dass die Übungen präzise ausgeführt werden und das der Übende nach ihrer Perfektion strebt, anstelle einer hohen Anzahl von Wiederholungen. Auch hier soll wieder erwähnt werden, dass Konzentration eine

wichtige Voraussetzung für das präzise Ausführen ist. Ein weiteres wichtiges Kriterium des Trainings ist der ununterbrochene Bewegungsfluss. Es wird ein harmonischer Bewegungsablauf angestrebt, so dass die einzelnen Übungen ohne Unterbrechung fließend aneinandergereiht werden. Phasen in denen die Muskulatur kontrahieren müsste fallen durch die fließenden Bewegungen, aufgrund der Abstimmung zwischen Muskelanspannung und – entspannung, weg. Es haben sich in letzter Zeit zahlreiche Veränderungen und Modifikationen der Pilates-Methode entwickelt, da der Name nie geschützt wurde und es jedem frei steht, diesen nach eigenem Belieben zu verwenden. Es lassen sich jedoch Pilates-Richtungen anhand von 2 Kriterien unterscheiden. Einerseits wird das Training nach dem klassischen Programm von Pilates ausgeführt, wo Ausführungsart und Reihenfolge der Übungen festgelegt sind, andererseits wird das Training verstärkt in einen therapeutischen Rahmen gesetzt, wo zwar die Grundübungen und Prinzipien erhalten bleiben, aber auch Modifikationen hinzukommen. Das Training mit therapeutischer Wirkung erreicht eine größere Zielgruppe (Alvaredo, 2007), da es mehr auf die individuellen Bedürfnisse der Praktizierenden ausgerichtet ist. Während die klassische Pilates-Methode besonders für Menschen geeignet ist, die schon eine gute Grundkondition, Beweglichkeit und Kraft mitbringen, wie Tänzer und Sportler.

## **6.2. Kung Fu**

### **6.2.1. Wortbedeutung**

Fälschlicherweise hat sich Kung Fu bzw. Gong Fu als Überbegriff für die chinesischen Kampfkünste etabliert. Ursprünglich waren die chinesischen Kampfsysteme unter dem Namen Wu Shu verbreitet. Übersetzt bedeutet „Gong“ Leistung oder Arbeit und „Fu“ Mann oder Person. So lässt sich „Kung Fu“ als die harte Arbeit, die eine Person leistet übersetzen. Wobei ursprünglich in China mit Kung Fu eine Art der Einstellung und inneren Haltung des Menschen beschrieben wurde. Kung Fu ist somit die harte Arbeit, die jemand aufbringt, um zur Meisterschaft zu gelangen und seine inneren Gegner mit Durchhaltevermögen zu besiegen (Bluck, 1998). In der folgenden Arbeit wird der Ausdruck Kung Fu verwendet.

### **6.2.2. Geschichte des Kung Fu**

Laut alten Überlieferungen ist ein indischer Mönch mit Namen Bodhidharma zwischen 520 und 529 n.Chr. zu dem kleinen Shaolin-Tempel in der Provinz Henan gepilgert. In China ist Bodhidharma auch unter dem Namen Puti Damo bekannt. Bodhidharma gilt als der Gründer zweier weltbekannter Systeme. Einerseits wird er als der erste Patriarch des buddhistischen Zweiges Chan (jap. Zen) geehrt, andererseits wird ihm auch der Verdienst zuerkannt, den ersten Grundstein für die Trainingsmethoden der Kriegermönche von Shaolin gelegt zu haben, die viele Kampfkünste im Osten geprägt haben.

Bodhidharma kam aus Indien nach China, um den Zen Buddhismus zu verbreiten. Als er auf den Kaiser Wu-Ti traf, der ein begeisterter Unterstützer des Buddhismus war, fragte ihn dieser, über welche erworbenen Taten er verfüge und was die Essenz des Buddhismus sei. Seine Antworten ließen den Kaiser in Verwirrung stürzen, da er die Essenz des Buddhismus mit Leerheit beantwortete und über keine besonderen Taten berichten konnte. Nachträglich wird sichtbar,

dass beide Antworten die Lehren des Chan-Buddhismus in sich tragen (James, 2004).

Der Legende nach wurden die Grundübungen des Kung Fu entwickelt, um die Mönche im Shaolin Tempel, die bei der Ankunft Bodhidarmas schwach und kränklich wirkten, wieder zu kräftigen. Nach alten Überlieferungen lehrte er sie 18 Mönchsübungen, die sowohl Dehn- und Kräftigungsübungen umfassten. In der Tang-Dynastie, die 300 Jahre an der Macht war, wurde die Idee des spirituellen Kriegers geboren und viele wollten die Kampfkünste der Mönche studieren. Unter einem spirituellen Krieger verstand man, nicht mehr die Abkehr von der Welt, sondern einen Menschen der aus moralischen Prinzipien, wie Mitgefühl und spiritueller Einsicht einen Kampf, sowohl in der Außenwelt als auch im Inneren führte (James, 2004). Später wurden die grundlegenden 18 Übungen mit dem Meister Li Sou zu einem komplexeren System aus 170 Übungen bestehend entwickelt. Nachfolgend wurden diese Bewegungen in 5 Stile gegliedert, jede entsprechend den Bewegungen, Eigenschaften und Kampfgeist eines Tieres. Zu den nachgeahmten Bewegungen der Tieren zählen: Tiger, Kranich, Leopard, Drache und Schlange (Bluck, 1998).

In der Ming-Dynastie kamen zu den ursprünglichen Techniken verschiedene Waffen wie Speer, Keule, Schwert und Eisenstab hinzu. Ein Grund für diese Entwicklung der Kampfstile waren die häufigen Überfälle der japanischen Piraten, vor denen die Shaolin-Mönche mit ihren Kampffertigkeiten schützten (James, 2004).

### **6.2.3. Prinzipien von Kung-Fu**

Grob lässt sich Kung Fu in einen nördlichen und einen südlichen Stil unterscheiden, wobei der Chang Jiang Fluss, als geographische Grenze zwischen den beiden Stilen dient. Nördliche Stile haben sich nördlich des Flusses entwickelt, ebenso verhält es sich mit den südlichen Stilen, die südlich des Flusses entstanden. Desweiteren kann man das Kampfsystem Kung Fu in das chinesische System des „Wu Dang Pai“ und des „Shaolin Pai“ unterscheiden.

Unter Wu Dang Pai, wird die innere weiche Schule der Kampfkunst bezeichnet, die von dem Daoisten Zhang San Feng im 12 Jhd. entwickelt wurde, als er einen Kampf zwischen einem Kranich und einer Schlange beobachtet soll und die fließenden Bewegungen beider Tiere ihn veranlassten, die Kunst des Nachgebens, um die Kraft des Gegners auszunutzen, zu entwickeln.

Als innere Stile sind bekannt: Tai Ji Quan, Ba Gua Quan und Xing Yi Quan. Besondere Bedeutung kommt der Ausbildung körpereigener Energien, innerer Kraft oder Qi genannt, zu. Die alten Meister des Shaolin haben diesbezüglich verschiedene Bewegungen entwickelt, um spezielle Energie-Kreisläufe anzuregen und damit die Gesunderhaltung des Körpers zu fördern (Bluck, 1998).

Im Gegensatz zu Wu Dang Pai bildet Shaolin Pai, die harte oder äußere Schule. Zu den harten Stilen sind zugeordnet: Hung Gar Kuen, Choy Lei Fat, Tang Lang Kuen, Chin Na Kuen, Ying Jao Kuen usw. (Bluck, 1998).

Bestandteil des Kung Fu Trainings bilden Kampfstellung, Faust- und Schlagtechniken, Blocktechniken und Fußtechniken. Diese werden in Einklang mit der Ausatmung durchgeführt. Mit jedem Schlag wird stoßartig ausgeatmet, während in der Schlagpause eingeatmet wird (Bluck, 1998).

Durch die Grundübungen soll des Praktizierenden, in erster Linie Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer und Kraft verbessert werden. Da es sich um Grundtechniken handelt, geht es nicht um das Kämpfen, sondern um das Kennenlernen und Wahrnehmen des eigenen Körpers (Bluck, 1998).

Das Trainingsprogramm enthält meistens auch Qi Gong Übungen, die für die Kampfkünste sehr wichtig sind, da sie zur körperlichen Stärkung beitragen und veranlassen Kräfte und Energien des eigenen Körpers kennen und nutzen zu lernen (Bluck, 1998).

## **6.3. Zen-Meditation**

### **6.3.1. Definition von Zen**

Zen (chin.ch'an) kommt aus dem Sanskrit dem indischen Wort *dhyana* und bedeutet Versenkung. Einerseits wird Zen als historische Entwicklung innerhalb des chinesischen Buddhismus, die sich auf Korea, Japan und andere asiatische Stätten ausgewirkt hat verstanden, andererseits versteht man unter Zen eine kontext- und weltanschauungsunabhängige Meditationspraxis, die es zum Ziel hat das Bewusstsein des Praktizierenden zu konzentrieren und dadurch zu einer tieferen geistigen Erfahrung zu gelangen (Brück, 2004).

### **6.3.2. Geschichte der Zen-Meditation**

Historisch weist Zen eine enge Verbindung zum Hinduismus und zum Yoga auf. Speziell gilt das für die Meditation des Zen, das Zazen. Wie auch bereits in der Geschichte des Kung Fu erwähnt, kam der Gründer des Zens der Mahayanamönch Bodhidharma um 520 von Indien nach China und brachte, die für den Mahayana-Buddhismus übliche Meditationsmethode mit. Die Meditation ist wesentlich von Yoga beeinflusst, da sie sich daraus entwickelte. Zen Meditation ist eine Tradition, die sich aus mehreren Wurzeln entwickelt hat, aus 3 Strömungen, die zu der damaligen Zeit vorherrschend waren. Das indische Yoga, die chinesische Philosophie von Chang tzu, Laotse und Konfuzius und die Meditationsmethode Mahayanameditation von Bodhidharma aus Indien, hatten Einfluss auf die Zen-Meditation. Wie weit Zen-Meditation auf Buddha zurückgeht ist unklar, da erst 250 Jahre nach Buddhas Wirken begonnen wurde seine Lehren niederzuschreiben (Enomiya-Lassalle, 1998). Eine der angestrebten Erfahrungen von Zen-Meditierenden ist das Auflösen des Rätsels von Leben und Tod, das als Erwachen oder Erleuchtung bezeichnet wird (Brück, 2004).

Durch das gegenseitige Durchdringen von Religion und Kunst hatte Zen Einfluss auf viele Lebensbereiche. Das betrifft besonders die Kalligraphie, die Malerei,

Architektur, Schauspiel, Kunst der Gartengestaltung, die Kunst des Bogenschießens und die Teezeremonie. Bei den Tätigkeiten handelt es sich nicht nur um Sport, oder eine Kunst auszuüben, sondern um die Geisteshaltung des Zens (Enomiya-Lassalle, 1998).

Im Westen ist die Zen-Meditation in all ihren Variationen gut bekannt und wird nach eigenen Regeln, Bedeutungen und Wirkungen geübt (Enomiya-Lassalle, 1998).

### **6.3.3. Prinzipien der Zen-Meditation**

Bei der Zen-Meditation sind drei Elemente zum richtigen Vollzug besonders wichtig: die Körperhaltung, die Atmung und die innere Haltung.

Bei der Einnahme der Körperhaltung, setzt man sich auf den Boden und kreuzt die Beine, achtet darauf, dass der Oberkörper gerade aufgerichtet, aber entspannt ist. Die Hände ruhen ineinander und die Augen sind halb offen und auf einen Punkt in 1 Meter Entfernung konzentriert.

Bei der Zen-Meditation praktiziert man die Tiefatmung oder Zwerchfellatmung, dabei soll der Atem ruhig und gleichmäßig und ohne Pausen sein.

Durch die eingenommene Körperhaltung und die tiefe Atmung werden die Nerven entspannt und der Körper mit seinen Körperprozessen kommt zur Ruhe.

Die innere Haltung stellt den wichtigsten Bestandteil der Zen-Meditation dar.

Ein Zitat von Meister Dogen soll diese innere Haltung beschreiben „Denke das Nichtdenken!“ (Enomiya-Lassalle, 1998, S.29). Zu interpretieren ist diese Aussage dahingehend, dass man zwar Nichtdenken soll, das ist aber nicht gleichzusetzen mit einem Zustand des Dösens (Enomiya-Lassalle, 1998).

Bei der Zazen Meditation wird kein bestimmtes Thema vorgegeben über das der Meditierende nachsinnen soll. Jeder Ich-gelenkte Gedanke soll eingestellt werden und falls spontane Gedanken auftauchen, lässt man sie vorbeiziehen ohne auf sie einzugehen. Um während der Meditation in tiefere Bewusstseinschichten vorzudringen gibt es 3 Mittel, um die innere Haltung zu verwirklichen: die Konzentration auf den Atem, die Beschäftigung mit Koans (öffentliche

Bekanntmachungen) und das einfache Sitzen ohne den Gebrauch von äußeren Hilfsmitteln (Enomiya-Lassalle, 1998).

Die Wirkung der Zen-Meditation äußert sich im Zanmai. Unter Zanmai versteht man einen Bewusstseinszustand, der in allen Religionen bekannt ist und mittels Zen, Yoga und anderen Methoden erreicht werden kann.

Nach Carl Albrecht (zitiert nach Enomiya-Lassalle, 1998) besteht der Zustand des Zanmai in der Herauslösung aus der Außenwelt, der Entleerung des Bewusstseins und in der Vereinheitlichung des Bewusstseins. Unterstützt wird dieser Zustand durch das Beiseitlassen von psychologischen Konstruktionen, bloßen Gedanken und Beurteilungen. Der Mensch zieht sich mit seiner Wahrnehmung und seinen Sinnen nach innen, die Schmerzempfindung verändert sich und auch das Zeiterleben geht verloren (Enomiya-Lassalle, 1998). Nach Enomiya-Lassalle (1998) ist das Erreichen von Zanmai auch außerhalb der Meditation möglich, bei Beschäftigungen auf die man sich vollkommen konzentriert. So lehrt die Zen-Meditation, dass man auch außerhalb der Meditation, ganz auf die Sache konzentriert sein kann, die man im Moment ausübt. So kann dann jegliche Art von Arbeit zur Meditation werden, nicht im Sinne des Nachdenkens darüber, aber in einer gegenwärtigen konzentrierten inneren Haltung während des Ausübens (Enomiya-Lassalle, 1998).



## **6.4. Klettern**

### **6.4.1. Geschichte des Klettersports**

Die am meisten verbreitete Art des Kletterns, ist unter dem Namen Sportklettern bekannt und für alle zugänglich, da auf der Idee des Freikletterns gründend, zum Fortbewegen kein Material verwendet wird, außer den Griff- und Trittmöglichkeiten einer künstlich geschaffenen Kletterwand oder eines natürlichen Felsens (Winter, 2010). Freiklettern entstammt einer Idee, Ende des 19. Jahrhunderts im Elbsandsteingebirge der Sächsischen Schweiz, der Pioniere Oscar Schuster und Friedrich Meurer. Parallel erkletterte Frederick Mummery ein 4013 Meter hohes Massiv im Sinne des Freikletterns, jedoch ohne Erfolg. Im deutschsprachigen Raum etablierte sich der Klettersport in den 70 Jahren mit dem Setzen eines roten Punktes an den Einstieg, was eine Grundlage für heutige Begehungsstile darstellt. Schwierigkeitsgrade von Kletterrouten wurden deshalb bewertet, um Routen miteinander zu vergleichen und somit auch die Kletterleistung in einen Vergleich stellen zu können. Von zentralem Wert sind in Europa die UIAA-Skala, französische Skala und die FB-Boulderskala (Winter, 2010).

### **6.4.2. Prinzipien des Kletterns**

Unerlässliche Voraussetzungen des Kletterns sind Kraft, Beweglichkeit und Kondition. Körperliche Aspekte wie Alter, körperliche Begebenheiten, wie Größe und Armlänge, sowie psychische Aspekte wie Motivation und Angst haben auf das Kletterergebnis großen Einfluss. Desweiteren spielen situative Bedingungen wie die Beschaffenheit des Gesteins, die Sicherung und Wetterverhältnisse eine große Rolle in der taktischen Vorbereitungsphase (Güllich und Kubin, 1986).

### **6.4.3. Klettermethode Bouldern**

Unter Bouldern bezeichnet man das Klettern bis Absprunghöhe. Bei dieser Unterdisziplin des Kletterns, braucht man keine Seilsicherung, außerdem kann es ohne viel Ausrüstung praktiziert werden. Es bedarf einer Boulderplatte, die verwendet wird, wenn die Absprunghöhe einen Meter übersteigt und der Niedersprungbereich uneben oder mit Hindernissen übersät ist, um Aufprallverletzungen vorzubeugen. Beim Landen auf den Boden, sollte man darauf achten, dass man die Landung, bei einer Höhe von weniger als 1 Meter, mit beiden Beinen weich abfedert und ab einem Meter mit einer Matte, diese absichert (Winter, 2010). Desweiteren verwendet man Magnesia, um am Gestein einen festen Halt zu haben. Durch das Bouldern erlernt und verbessert man die Klettertechnik, da ausschließlich die Kletterbewegung im Vordergrund steht.

Es bestehen verschiedene Boulderarten, die abhängig vom Gelände, vom Partner und von den eigenen Vorlieben sind (Winter, 2010).

Ein Boulderparcours ist zusammengesetzt aus mehreren aneinander gereihten Bouldern gleicher oder wechselnder Schwierigkeit. Die Boulderwände befinden sich im Freien oder in einer Kletterhalle und man kann sie sich beliebig zusammenstellen (Winter, 2010).

Beim Ausbouldern handelt es sich um eine Kletterform, bei der eine unbekannte Linie, ohne Vorbereitung auf einer Boulderwand durchstiegen wird. Hierbei ist Kondition und mentale Fähigkeit erforderlich. Bei Absturzgefahr soll die beste Möglichkeit der Bewegungsabfolge geklettert werden (Winter, 2010).

Das systematische Trainieren von Kondition und Technik sind für das Bouldertraining besonders wichtig.

### **6.4.4. Klettertechnik**

Unter Technik versteht man im Sport das Idealmodell einer Bewegung (Winter, 2010). Diese Definition in die Kletterpraxis umzusetzen fällt nicht leicht, da es im Klettern keine Bewegungsvorschriften, durch ein offizielles Regelwerk gibt.

Demnach ist eine effektive Bewegungstechnik definiert durch die ökonomischste Bewegungsmöglichkeit, die das Bewegungsproblem löst. Kletterbewegungen können aneinandergereiht werden oder miteinander kombiniert werden (Winter, 2010)

Ein wichtiger Bestandteil des Klettertrainings ist wie bei allen Sportarten das Aufwärmen, bestehend aus Gymnastik durch Mobilisation und Dehnung, sowie Laufen und Hüpfen, um das gesamte Herz-Kreislauf- System zu aktivieren.

Klettern gehört den azyklischen Bewegungen an, dagegen zählt Laufen oder Radfahren zu zyklischen Bewegungen. Dabei lässt sich eine Klettertechnik in 3 Phasen gliedern: die Vorbereitungsphase, die Hauptphase und die Endphase. Nach diesen Phasen folgt meistens eine Pause, die die Bewegungsreihe abschließt. Es kann aber auch vorkommen, dass die Endphase und die Vorbereitungsphase ineinander gehen, dann spricht man von Bewegungskombinationen (Winter, 2010).

Ein besonderes Augenmerk jeder Klettertechnik, ist die Kontrolle des Körperschwerpunktes, der je nach Stellung des Rumpfes und seiner Gliedmaßen, entweder sich förderlich auf das körperliche Gleichgewicht auswirkt oder störend. Der Kletterschwerpunkt sollte im besten Fall senkrecht über der Stand- bzw. Trittpläche liegen (Winter, 2010).

Aus folgende biomechanischen Grundlagen ist jede Klettertechnik zusammengesetzt; dem Vorrang der Beinarbeit d.h. Aus der Streckung der Beine soll der Körperhub kommen, nicht durch den Armzug. Wichtig ist die Nutzung der optimalen Gelenkwinkel, um nicht mit einem angewinkelten Arm unnötige Kraft zu verlieren. Die genannten Kletterprinzipien, koordinative Fähigkeiten und die wiederkehrenden Bewegungsmuster spielen eine wichtige Rolle. Zu den Bewegungsgrundmustern zählen: Steig-, Reibungs-, Spreiz-, Stemm-, Gegendruck-, Klemm-, Überhangs-, und Dachtechnik, Mantletechnik, Dynamische Klettertechnik sowie die grundlegenden Techniken des Greifen und Tretens (Winter, 2010).



## **II**

# **EMPIRISCHER TEIL**



## **7. Zielsetzung und Hypothesen**

### **7.1. Zielsetzung**

Das Ziel dieser Untersuchung besteht darin herauszufinden, ob die Praxis unterschiedlicher Trainingsmethoden, Unterschiede in der Ausprägung der Achtsamkeit zeigt. Die dafür herangezogenen Versuchsgruppen sind Meditierende, Pilates -Praktizierende, Kletterer und Kung-Fu Praktizierende. Die Trainingsgruppen werden auch mit einer Kontrollgruppe verglichen, die an keinem der erwähnten Trainingsarten teilnimmt.

Ein weiterer Schwerpunkt der Studie, untersucht einen möglichen Unterschied, im Wohlbefinden zwischen den Versuchsgruppen. In diesem Zusammenhang wird untersucht, ob Personen, die höhere Werte in Achtsamkeit haben auch höhere Werte im Wohlbefinden zeigen.

Im Weiteren werden die Trainingsarten in einseitiges bzw. vielseitiges Training unterteilt, um zu untersuchen, ob sich in der Unterteilung zwischen einseitigem und vielseitigem Training ein Unterschied bezüglich Achtsamkeit zeigt.

In Anlehnung an Tang et al. (2007) wird erforscht, ob vielseitiges bzw. einseitiges Training sich in Abhängigkeit von der Trainingsdauer unterschiedlich in den Achtsamkeitswerten niederschlägt, da in seiner Untersuchung nicht klar ersichtlich war, ob ein vielseitiges Training die Achtsamkeit erhöhe oder die längere Trainingsdauer. In Verbindung mit dieser Fragestellung wird erforscht, ob es einen Zusammenhang zwischen längerer Trainingsdauer und Achtsamkeit gibt. Ebenso ist Ziel dieser Untersuchung zu erforschen, ob zwischen Achtsamkeit und Spiritualität ein Zusammenhang besteht, da in der Literatur dazu unterschiedliche Ergebnisse vorliegen (Carmody, Reed, Kristeller und Merriam, 2008; Leigh et al., 2005). Außerdem wurde wenig Forschung hinsichtlich Achtsamkeit und Spiritualität unternommen (Birnie et al., 2009).

In Anlehnung an Orzech et al. (2009) und Schutte et al. (2011) wird untersucht, welche Wirkfaktoren den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden mitbedingen. Als mögliche Wirkmechanismen dieser Beziehung

werden Spiritualität, Flow-Erleben und *Self-compassion* herangezogen. Spiritualität wurde herangezogen, da in der Literatur verschiedene Ergebnisse hierzu bestehen.

Mit der MAAS (Michalak et al., 2008) wurde Achtsamkeit, Wohlbefinden wurde mit den zwei Skalen: Allgemeine Lebenszufriedenheit und Stimmungsniveau der HSWBS (Dalbert, 1992), Spiritualität mittels der Transpersonalen Vertrauensskala (Belschner, 2008), *Self-compassion* mittels dem Selfcompassion Fragebogen (Neff, 2003) und Flow- Erleben mit der FKS (Rheinberg und Vollmeyer, 2001) untersucht. Die Dimension einseitig bzw. vielseitiges Training wurde mittels einer selbst erstellten Skala gemessen.



## 7.2. Hypothesen

**H1:** Es gibt einen Unterschied hinsichtlich der Achtsamkeit zwischen den Meditierenden, den Kung-Fu-Praktizierenden, den Pilates-Praktizierenden, Kletterern und der Kontrollgruppe.

**H2a:** Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und den Skalen Allgemeine Lebenszufriedenheit und der Skala Stimmungsniveau bei den Versuchsgruppen.

**H2b:** Es gibt einen Unterschied in den Skalen Allgemeine Lebenszufriedenheit und Stimmungsniveau zwischen den Versuchsgruppen.

**H3:** Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Trainingsdauer und Achtsamkeit bei den Versuchsgruppen.

**H4:** Es gibt einen Unterschied zwischen vielseitigen bzw. einseitigen Trainingsmethoden in Abhängigkeit von der Trainingsdauer bezüglich der Achtsamkeit.

**H5a:** Es gibt einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Spiritualität bei den Versuchsgruppen.

**H5b:** Es gibt einen Unterschied bezüglich Spiritualität bei den Versuchsgruppen.

**H6a:** Es gibt einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und *Self-compassion* bei den Versuchsgruppen.

**H6b:** Es gibt einen Unterschied bezüglich *Self-compassion* in den Versuchsgruppen.

**H7a:** Es gibt einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Flow-Erleben.

**H7b:** Es gibt einen Unterschied im Flow-Erleben zwischen den Versuchsgruppen.

**H8:** *Self-compassion*, Spiritualität und Flow-Erleben sind Wirkfaktor in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden.

**H9:** Es gibt einen Unterschied in der Variable Achtsamkeit zwischen Männern und Frauen.

**H10:** Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Variable Achtsamkeit und der Variable Alter.

## **8. Methode**

### **8.1. Datenerhebung**

Der Zeitraum, in dem die Daten erhoben wurden fand von Juli 2011 bis November 2011 statt. Die Kontaktaufnahme mit den Trainern, der von mir erhobenen Trainingsarten fand per Mail bzw. per Telefon statt, worauf ich in eine Trainingseinheit eingeladen wurde, um mein Anliegen vorzustellen. Entweder wurden die Fragebogen sofort nach der Trainingseinheit, wie von mir beabsichtigt ausgefüllt oder zu der nächsten Trainingseinheit gebracht. In folgenden Trainingseinrichtungen wurde mein Fragebogen ausgeteilt:

Pilates an der Volkshochschule Währing bei Susanne Sepper und der Volkshochschule Floridsdorf, Pilates am Universitäts- Sportinstitut, Pilates bei Sabine Irawan, Kung Fu im Studio Zhang, Kung Fu am Universitäts- Sportinstitut, Kung Fu im Shaolin Kung Fu Verein Wien (Fugbachgasse), Zen-Meditation im Bodhidarmazendo, Zen-Meditation im Verein Kwanumzen, Zen-Meditation in der Rosagasse, Zen-Meditation im Studio Zhang, Zen-Meditation am Universitäts- Sportinstitut, Kletterer im Alpen Verein (Wahlfischgasse) und bei der Spittelauer Lände.

Versuchspersonen für die Kontrollgruppe wurden aus dem Freundes- und Bekanntenkreis rekrutiert.

## 8.2. Statistische Auswertung

Zur statistischen Auswertung wurde das SPSS Programm 19 und 14 verwendet. Mit demselben wurden für die betreffende Arbeit Diagramme und Grafiken erstellt. Bei der Prüfung der Hypothesen wurde ein Signifikanzniveau von 0,05 (5%) herangezogen.

Hypothesen 1, 4, 5b, 6b, 7b, 9 wurden mittels einer univariaten Varianzanalyse (ANOVA) berechnet. Zunächst wurden die Voraussetzungen zur Berechnung einer ANOVA überprüft. Die Normalverteilung wurde mittels des Kolmogorov-Smirnov- Tests und die Homogenität der Varianzen mittels dem Levene- Test berechnet. Bei einem nicht signifikanten Ergebnis des Tests gelten die Voraussetzungen als erfüllt.

Die Hypothesen 2, 3b, 5a, 6a, 7a, 10 wurden mittels einer Produkt-Moment-Korrelation getestet. Hierbei wurde ebenfalls die Normalverteilung mittels des Kolmogorov-Smirnov- Test überprüft. Falls diese nicht gegeben war, wurde statt der Pearson Korrelation, die Korrelation nach Spearman angewendet.

Hypothese 3a wurde mittels einer multivariaten MANOVA berechnet. Die Voraussetzungen wurden mittels dem Kolmogorov-Smirnov- Tests, dem Levene-Test und dem Box-M-Test überprüft. Der Box-M Test wird verwendet, um die Homogenität der Kovarianzmatrizen zu testen und sollte ebenfalls ein nicht signifikantes Ergebnis zeigen, um die Voraussetzungen der Berechnung einer MANOVA zu erfüllen.

Die Hypothese 8 wurde mittels der multivariaten ANCOVA berechnet. Die Voraussetzungen wurden mittels dem Kolmogorov-Smirnov-Test, dem Levene-Test und dem Box-M-Test berechnet. Danach wurde eine multivariate Varianzanalyse mit einer Kovariate berechnet.

### **8.3. Stichprobe**

Die untersuchte Stichprobe bestand aus 4 Versuchsgruppen, Kletterern, Pilates-Praktizierenden, Kung-Fu-Praktizierenden und Meditierenden. Zur Kontrollgruppe zählen Personen, die an keinem der genannten Trainings teilnahmen. Der Umfang jeder Stichprobe wurde auf 50 Teilnehmer festgelegt.

#### **8.3.1. Erfassung demographischer Daten**

Bei der Erfassung von demographischen Daten habe ich Wert darauf gelegt, nur jene Daten zu erheben, die für meine Studie relevant sind. Neben Geschlecht, höchster abgeschlossene Ausbildung, Beruf, Familienstand, Religionsangehörigkeit wurden des weiteren die Trainingsart, die Häufigkeit der Trainings in der Woche, die Dauer des Trainings, sonstige zusätzliche Trainingsarten, die praktiziert werden und die Qualität des Trainings bezüglich einseitig und vielseitig erfragt.

### **8.4. Messinstrumente**

Im folgenden Abschnitt folgt ein Überblick über die von mir verwendeten Messinstrumente. Der Fragebogen ist ein Pencil-Paper-Test, der sich aus fünf verschiedenen Fragebögen zusammensetzt, bestehend aus 8 Seiten, deren Bearbeitungszeit, je nach Versuchsperson zwischen 15 bis 25 Minuten variiert. Den gesamten Fragebogen findet man im Anhang.

#### **8.4.1. Skala zur Qualität des einseitigen bzw. vielseitigen Trainings**

Diese Skala wurde konstruiert, um die Qualität des Trainings, zwischen vielseitigem und einseitigem Training, unterscheiden zu können. Bei der

Konstruktion der Items, habe ich aus der Literatur entnommen, welche Übungen für die einzelnen von mir gewählten Trainingsarten typisch sind. Unter Vielseitig bezeichnet man ein Training, das sich aus mehreren Komponenten zusammensetzt. Einseitiges Training bezeichnet ein Training aus wenigen Komponenten bestehend. Die Skala besteht aus 9 selbstkonzipierten Items, von denen alle dichotom zu beantworten sind. Als Skalenwert wird der Mittelwert der Itemrohwerte berechnet. Hohe Werte in der Skala stehen für ein vielseitiges Training, niedrige Werte für ein einseitiges Training.

Inhaltlich erfragt die Skala, ob Konzentration, Aufrechterhaltung der Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment, Entspannungsübungen, Dehnübungen, körperliche Übungen, Kraftübungen, Wahrnehmungsübungen/Visualisierungsübungen, Meditationsübungen und Instruktionen seitens des Instructors, Bestandteile des Trainings sind.

Mittels einer Reliabilitätsanalyse wurde die Skala hinsichtlich ihrer Messgenauigkeit überprüft. Nach Bortz & Döring (2005) versteht man unter Reliabilität den Grad der Genauigkeit mit der die Skala vorgibt das Merkmal zu messen.

Das Cronbach Alpha für die Skala Vielseitig bzw. Einseitig beträgt  $\alpha = 0,70$ .

#### **8.4.2. Wohlbefindens-Skala**

Das Wohlbefinden wurde mittels der Habituellen Subjektiven Wohlbefindens Skala (Dalbert, 2003) erhoben. Die HSWBS ist ein zweidimensionaler Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erfassung des Wohlbefindens. Sie setzt sich aus 13 Items zusammen von denen 6 Items der Skala Stimmungsniveau und 7 Items der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit zugeordnet werden. Die Items sind 6-stufig formuliert und nach Art der Zustimmung (6=stimmt genau und 1= stimmt überhaupt nicht) zu bewerten.

Mittels der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit wird die kognitive Dimension des Wohlbefindens und mittels der Skala Stimmungsniveau wird die emotionale

Dimension, die Abwesenheit von negativen, sowie die Anwesenheit von positiven Gefühlen erfasst (Dalbert, 2003).

Die Skala Stimmungsniveau enthält 4 positiv (z.B. "Ich fühle mich meist ziemlich fröhlich") und 2 negativ (z.B. "Ich bin selten in wirklicher Hochstimmung") gepolte Items, die vor der Auswertung umgepolt werden müssen. Die Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit setzt sich aus 3 gegenwartsbezogenen (z.B. "Ich bin mit meinem Leben zufrieden"), 2 vergangenheitsbezogenen (z.B. "Wenn ich so auf mein bisheriges Leben zurückblicke, bin ich zufrieden") und 2 zukunftsorientierten (z.B. "Ich glaube, dass sich vieles erfüllen wird, was ich mir für mich erhoffe") Items zusammen (Dalbert, 2003).

Das Cronbach Alpha für die Skala Stimmungsniveau beträgt folgend dem Manual 0,82, die Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit hat ein Cronbach Alpha von  $\alpha = 0,88$ .

In dieser Stichprobe ergeben sich hinsichtlich der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit ein Cronbach Alpha von  $\alpha = 0,864$  und in der Skala Stimmungsniveau ein Cronbach Alpha von  $\alpha = 0,84$ .

Die Skala kann sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen zur Erfassung des Wohlbefindens eingesetzt werden. Des weiteren kann sie in einer Normalstichprobe, sowie in einer klinischen Stichprobe angewendet werden. Die Bearbeitungsdauer sowie die Auswertungsdauer betragen je 5 Minuten und sind daher sehr ökonomisch.

### **8.4.3. Achtsamkeits- Skala**

Mittels der deutschen Version der *Mindfulness Attention and Awareness Scale* (Michalak et al., 2008) wurde Achtsamkeit erfasst. Die eindimensionale Skala besteht aus 15 negativ formulierten Items, in Richtung einer achtlosen Haltung (z.B. Manchmal wird mir erst im Nachhinein bewusst welche Gefühle ich vorher hatte) die auf einer 6-stufigen Likert-Skala (1=fast nie, 6= fast immer) bewertet werden können. Die Skala erfasst die Abwesenheit bzw. die Anwesenheit von

Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Der Summenscore bildet sich aus den Scores der einzelnen Items. Ein niedriger Wert steht für achtsame, ein hoher für eine achtlose Haltung. Wobei in dieser Studie die Items umgepolt wurden, so dass ein hoher Wert in Achtsamkeit eine achtsame und ein niedriger Wert eine achtlose Haltung beschreibt. MAAS misst Achtsamkeit als Eigenschaft einer Person, die auch verbessert werden kann (Michalak et al., 2008).

Unter dieser Skala versteht man die absichtsvolle, nicht wertende und auf den gegenwärtigen Moment konzentrierende Haltung.

Die Reliabilität der Skala beträgt folgend dem Manual 0,83.

In dieser Stichprobe beträgt das Cronach Alpha 0,78.

#### **8.4.4. Spiritualitäts-Skala**

Das Konstrukt Spiritualität wird mit der Transpersonalen Vertrauens Skala (Belschner, 2008), die Bestandteil des Fragebogens zur Integralen Gesundheit ist, erfasst. Bestehend aus 11 Items wird ein eindimensionaler Faktor, Transpersonales Vertrauen gebildet. Mit dieser Skala wird die Akzeptanz (z.B. Meine Seele lebt auch nach meinem Tod weiter), das Vertrauen (z.B. Ich versuche mich der Hand Gottes/ eines höheren Wesens/ einer höheren Wirklichkeit anzuvertrauen) und die Verbundenheit (z.B. Ich bin ein Mensch mit Körper und Intellekt und ich bin untrennbar mit dem Kosmos verbunden) einer Person zu einer höheren Wirklichkeit erfasst. Wichtig ist bei diesem Fragebogen, dass nicht der religiöse Glaube, in Abhängigkeit einer bestimmten Religion, sondern die eigene spirituelle Erfahrung als Erkenntnismodalität erfasst wird (Belschner, 2008).

Die 11 Items werden anhand einer 4-stufigen Antwortvorgabe (3= trifft vollständig zu; 0=trifft überhaupt nicht zu) bewertet. Die Itemrohwerte werden zusammen gerechnet. Je höher der Wert desto höher ist das Transpersonal Vertrauen (Belschner, 2008).



Das Cronbach Alpha der Skala liegt bei einer klinischen Stichprobe bei  $\alpha = 0,93$  bei einer Normalstichprobe bei  $\alpha = 0,95$  (Albani, Bailer, Blaser, Geyer, Brähler und Grulke, 2003).

In dieser Stichprobe ergeben sich hinsichtlich der Skala Transpersonales Vertrauen ein Cronbach Alpha von  $\alpha = 0,93$ .

#### **8.4.5. *Self-compassion*- Skala**

Diese Skala wurde mit dem *Self-compassion* Fragebogen (Neff, 2003) erhoben. Der Fragebogen besteht aus 26 Items und ist ein mehrdimensionales Konstrukt auf 3 grundlegenden Faktoren ladend, wobei anzumerken ist, dass diese 3 Dimensionen bipolar angelegt sind und immer auch die inhaltlich gegensätzliche Dimension enthalten: Selbstliebe (z.B. Wenn ich seelisch leide, versuche ich mir selbst gegenüber liebevoll zu sein) –Selbstkritik (z.B. Ich ärgere mich über meine eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten) Conditio humana (z.B. Wenn die Dinge schlecht für mich laufen, nehme ich solche Schwierigkeiten eben als Teil des Lebens hin)- Isolation (z.B. Wenn ich über meine Unzulänglichkeiten nachdenke, fühle ich mich vom Rest der Welt ausgeschlossen), Achtsamkeit (z.B. Wenn mich etwas irritiert, versuche ich meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten) – Überidentifikation (z.B. Wenn es mir schlecht geht, steigere ich mich in meine Fehler hinein).

Die Skala erfragt den Umgang mit negativen Situationen im Leben und zeigt zugleich die Haltung zu sich selbst.

Mittels einer 5-stufigen Likert-Skala kann die Art der Zustimmung (1= fast nie, 5=fast immer) beurteilt werden.

Die Reliabilität der einzelnen Skalen sind im Manual wie folgt angegeben: Selbstliebe ( $\alpha= 0,78$ ), Selbstkritik ( $\alpha= 0,77$ ), Conditio humana ( $\alpha= 0,80$ ), Isolation ( $\alpha= 0,79$ ), Achtsamkeit ( $\alpha= 0,75$ ), Überidentifizierung ( $\alpha= 0,81$ ). Die Reliabilität für den Gesamtscore von *Self-compassion* hat ein  $\alpha= 0,92$ .

In dieser Stichprobe ergibt sich folgende Reliabilität für die Skalen: Selbstliebe ( $\alpha =0,78$ ), Selbstkritik ( $\alpha= 0,72$ ), Conditio humana ( $\alpha= 0,58$ ), Isolation ( $\alpha= 0,74$ ),

Achtsamkeit ( $\alpha= 0,70$ ), Überidentifizierung ( $\alpha= 0,77$ ). Die Reliabilität für den Gesamtscore von *Self-compassion* hat ein  $\alpha= 0,86$ .

#### **8.4.6. Flow-Kurz-Fragebogen**

Das Flow-Erleben wurde mittels der Flow-Kurzskala (Rheinberg et al., 2003) erfasst. Unter Flow-Erleben versteht man das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit, wobei die Flow-Erfahrung nicht auf eine bestimmte Tätigkeit beschränkt ist (Csikszentmihalyi, 1975). Die Skala setzt sich aus insgesamt 16 Items zusammen, wobei die ersten 10 Items den Generalfaktor (Flow- Gesamtscore) bilden. Der Generalfaktor wird weiterst in 2 Faktoren unterteilt: Glatter automatisierter Verlauf einer Handlung bestehend aus 6 Items (z.B. Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen völlig glatt) und Absorbiertheit (z.B. Ich bin völlig selbstvergessen) bestehend aus 4 Items. Die Differenzierung des Gesamtfaktors ist von Bedeutung, da dadurch ein Unterschied in den Komponenten nach denen Flow-Erleben definiert wird, erfasst werden kann (Rheinberg et al., 2003). Die Items können auf einer 7-stufigen Likert-Skala bewertet werden (1=trifft nicht zu bis 7= trifft zu). Des Weiteren wird eine Besorgniskomponente (z.B. Ich darf jetzt keine Fehler machen) aus 3 Items bestehend, die ebenso auf einer 7-Punkt-Likert-Skala bewertet werden kann erfasst. Am Ende des Fragebogens können die Versuchspersonen eine Einschätzung auf einer 9-stufigen Likert-Skala (1= niedrig bis 9=hoch) bezüglich der Anforderungs-Fähigkeits-Passung angeben (z.B. Ich denke meine Fähigkeiten auf diesem Gebiet sind.).

Das Cronbach Alpha liegt für die Skala des Generalfaktors bei  $\alpha= 0,90$  (Rheinberg et al., 2003).

Bezüglich der inneren Konsistenz ergibt sich für die Skala Flow-Erleben ein Cronbach Alpha  $\alpha= 0,70$ .

## 8.5. Demographische Daten

An der Studie nahmen insgesamt 230 Personen teil.

### 8.5.1. Deskriptive Statistik

An der Studie nahmen 43 Meditierende, 48 Kung-Fu-Praktizierende, 46 Kletterer, 43 Pilates-Praktizierende, und 50 Versuchspersonen aus der Kontrollgruppe teil.

Tabelle 1: Deskriptive Statistik: Stichprobe.

Trainingsgruppen	Häufigkeit	Prozent
Gültig		
Meditation	43	18,7
Kung Fu	48	20,9
Kletterer	46	20,0
Pilates	43	18,7
Kontroll	50	21,7
Gesamt	230	100,0

### 8.5.2. Geschlecht

In der Studie nahmen 119 (51,7%) Männer und 111 (48,3%) Frauen teil. Abbildung 1 zeigt das Geschlechterverhältnis in den einzelnen Versuchsgruppen. Bei den Kletterern, den Kung Fu-Praktizierenden, sowie der Kontrollgruppe dominiert der Männeranteil, während bei den Meditierenden und den Pilates-Praktizierenden Frauen überwiegen.

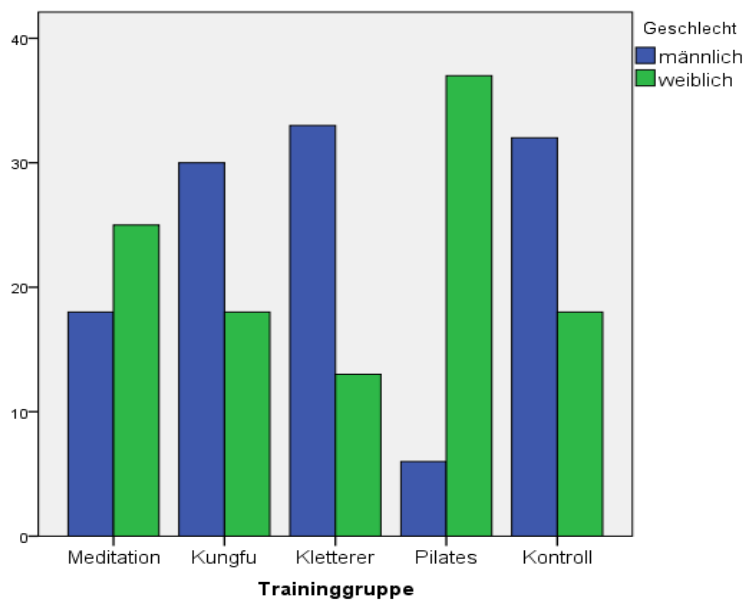


Abbildung 1: Deskriptive Statistik: Geschlechterverhältnis in den VG.

### 8.5.3. Alter

Die Teilnehmer dieser Studie waren zwischen 17 und 69 Jahren alt, bei einem Mittelwert von 32,14 (SD = 12,30) Jahren. In der Abbildung 2 ist die Altersverteilung in den Versuchsgruppen dargestellt.

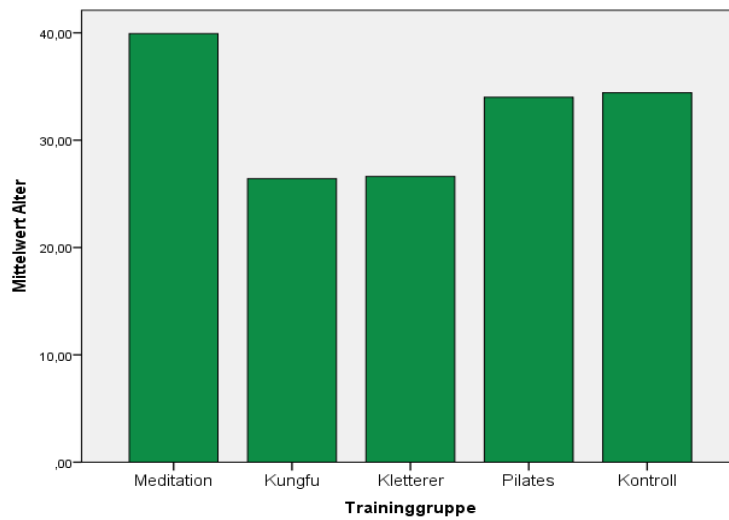


Abbildung 2: Deskriptive Statistik: Altersverteilung in den VG.

#### 8.5.4. Höchste abgeschlossene Ausbildung

An der Untersuchung nahmen 18 (7,8%) Personen mit der höchsten abgeschlossenen Schulausbildung Pflichtschule, 23 (10,0%) mit einem Lehrabschluss, 70 (30,4%) mit einem Gymnasium mit Matura, 48 (20,9%) mit einer berufsbildenden mittleren Schule mit Matura, 15 (6,5%) mit einer hochschulverwandten Lehranstalt und 56 (24,3%) mit einem Universitätsabschluss teil.

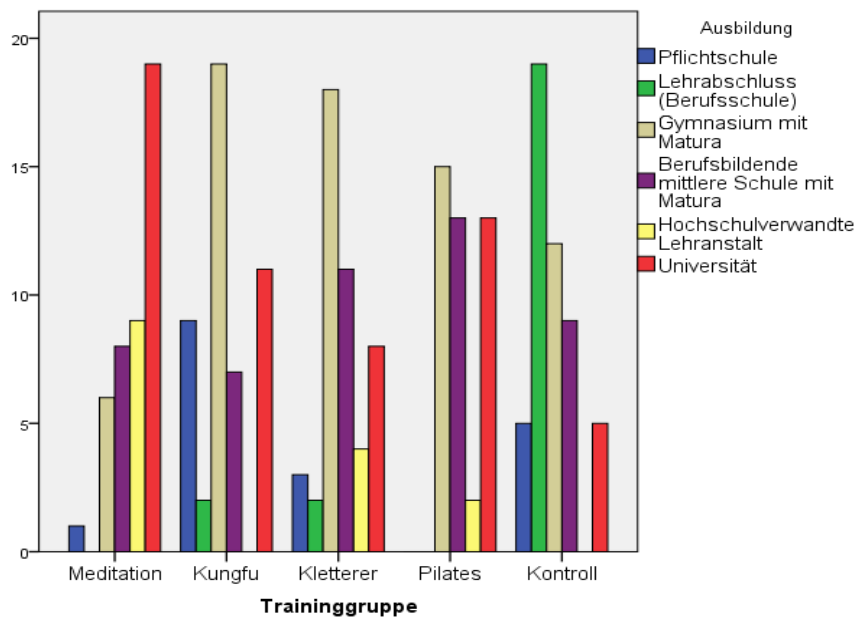


Abbildung 3: Deskriptive Statistik: Ausbildungsverhältnis in den VG.

### 8.5.5. Familienstand

In der Studie gaben 87 (37,8%) Personen an Single zu sein, 77 (33,5 %) Personen ledig in einer Partnerschaft zu leben, 50 (21,7%) Personen verheiratet und 16 (7,0%) Personen geschieden zu sein. Abbildung 4 gibt die Verteilung des Familienstandes in den VG wider.

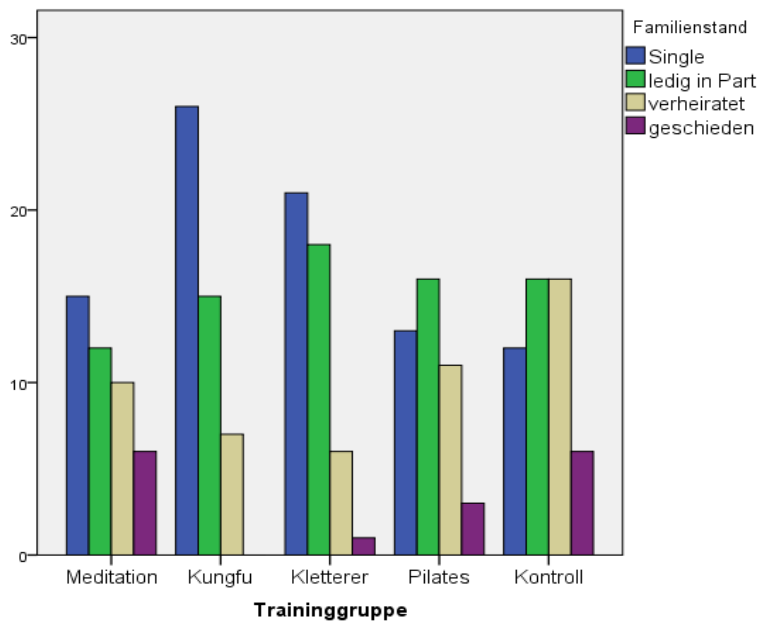


Abbildung 4: Deskriptive Statistik: Familienstand in den VG.

### 8.5.6. Religionszugehörigkeit

In der Studie gaben 15 (6,5%) Personen an dem Buddhismus anzugehören, 110 (47,8%) Personen gaben an dem Christentum, 1 (0,4%) Person gab an dem Islam, 6 (2,6%) Personen gaben an einer anderen Religion und 98 (42,6%) Personen gaben an keiner Religionsgemeinschaft, anzugehören. Abbildung 5 zeigt die Religionsverteilung in den Versuchsgruppen.

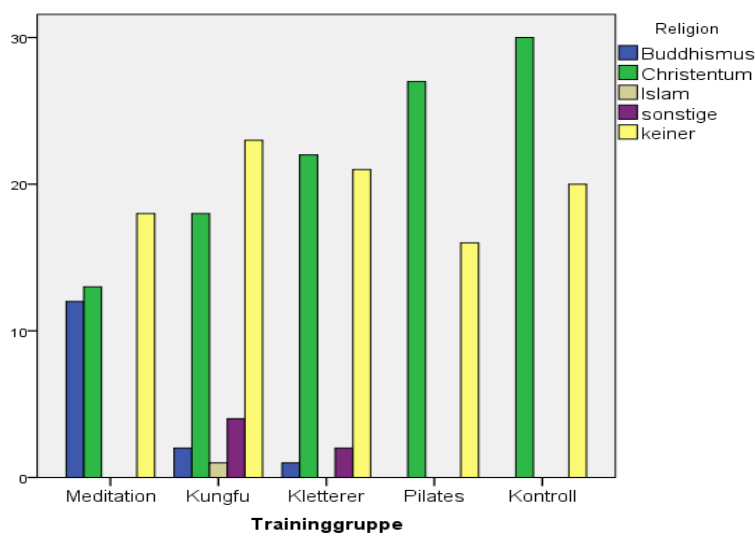


Abbildung 5: Deskriptive Statistik: Religionszugehörigkeit in den VG.

### 8.5.7. Trainingsdauer

In der Untersuchung beträgt die Spannweite des Praktizierens eines Trainings von 1 Woche bis zu 30 Jahren, bei einem Mittelwert von 4,62 (SD = 6,08) Jahren. Abbildung 6 stellt die Trainingsdauer des Trainings in den Versuchsgruppen dar.



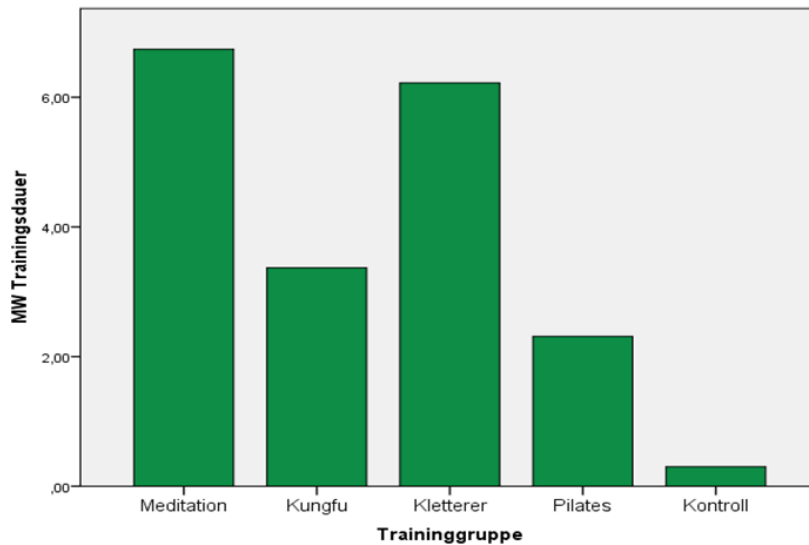


Abbildung 6: Deskriptive Statistik: Trainingsdauer in den VG.

### 8.5.8. Viel- und einseitiges Training

In der Studie gaben 91 (39,6%) Personen an das ihr Training vielseitig ist, 89 (38,7%) Personen gaben an ihr Training sei einseitig aufgebaut.

Abbildung 7 zeigt die Aufteilung der VG in ein vielseitiges bzw. einseitiges Training. Vielseitiges Training ist mit 2 kodiert, einseitiges mit 1.

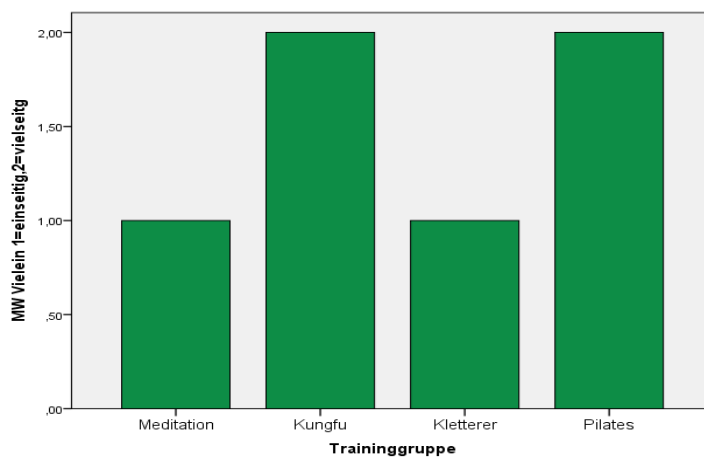


Abbildung 7: Deskriptive Statistik: Verteilung Einseitiges vs. Vielseitiges Training nach den VG.

### 8.5.9. Trainingshäufigkeit in der Woche

Die Spannweite des Trainings in der Woche reicht von 1 Stunde bis zu 25 Stunden, bei einem Mittelwert von 5,01 (SD = 4,35) Stunden. Wobei die Daten von 8 (3,47%) Versuchspersonen, dieangaben über 25 Stunden zu trainieren, in diese Datenberechnung nicht einfließen, da sie sonst die Ergebnisse verzerren und es sich um Personen handelt, die ein Training leiten und selbst die angegebene Anzahl von Stunden nicht trainieren.

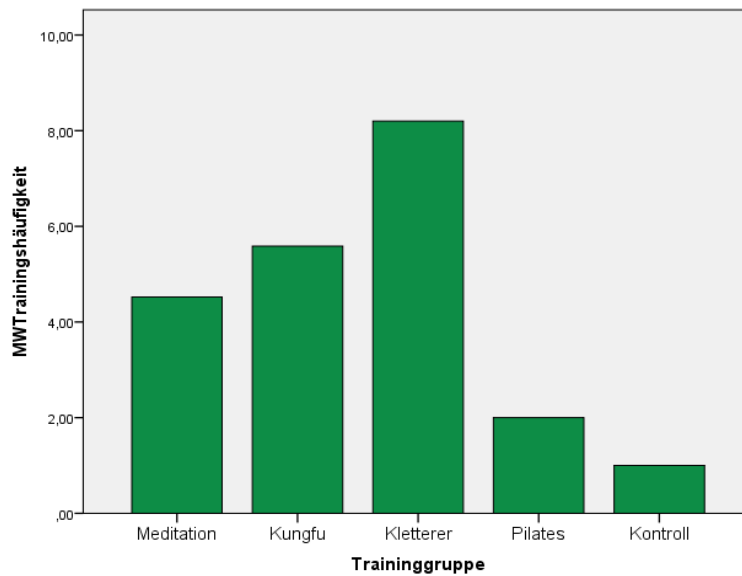


Abbildung 8: Deskriptive Statistik: Trainingshäufigkeit in Wochenstunden.



## 9. Ergebnisse

### 9.1. Auswertung der Hypothesen

#### 9.1.1. H1:

**Es gibt einen Unterschied hinsichtlich der Achtsamkeit zwischen den Meditierenden, den Kung-Fu-Praktizierenden, den Pilates-Praktizierenden, Kletterern und der Kontrollgruppe.**

Die Hypothese wurde mittels der univariate Varianzanalyse (ANOVA) berechnet. Hierbei bilden die unabhängigen Variablen (UV) die verschiedenen Trainingsgruppen Kung Fu, Meditation, Kletterer, Pilates, sowie die Kontrollgruppe. Die abhängige Variable (AV) ist Achtsamkeit.

Mittels des Kolmogorov Smirnov- Tests wurde die Normalverteilung der Daten und mittels des Levene- Test wurde die Homogenität der Varianzen überprüft, beides Voraussetzungen einer ANOVA. Das nicht signifikante Ergebnis ( $p > 0,05$ ) im Kolmogorov-Smirnov- Test, lässt auf Normalverteilung der Daten schließen. Genauso sagt das nicht signifikante Ergebnis im Levene- Test aus, dass die Homogenität der Varianzen gegeben ist. Somit sind die Voraussetzungen für eine ANOVA erfüllt.

Tabelle 2: Mittelwerte Achtsamkeit nach den Trainingsgruppen.

MAAS	Häufigkeit	Mittelwert
Gültig		
Meditation	43	59,90
Kung Fu	48	61,6
Kletterer	46	62,9
Pilates	43	63,4
Kontroll	50	64,1

Anmerkung: MAAS = Mindfulness Awareness Acceptance Scale.

Der Levene-Test zeigt für die Variable Achtsamkeit ein nicht signifikantes Ergebnis ( $p > 0,05$ ). Das bedeutet die Homogenität der Varianzen in den Gruppen ist gegeben.

Tabelle 3: Levene Test für Varianzhomogenität zwischen Achtsamkeit und den Trainingsgruppen.

Levene-Test	df1	df2	Sig.
,09	4	225	<b>,98</b>

Zur Prüfung der Unterschiede zwischen den Versuchsgruppen wurde die ANOVA angewendet, da die Voraussetzungen erfüllt sind.

Tabelle 4: Univariate Varianzanalyse zwischen Achtsamkeit und den Trainingsgruppen.

	Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
Zwischen den Gruppen	493,31	4	123,32	1,17	<b>,32</b>
Innerhalb der Gruppen	23671,20	225	105,20		
Gesamt	24164,52	229			

Anhand der Tabelle ist ersichtlich, dass das Ergebnis der ANOVA,  $F(4, 225) = 1,17$ ,  $p = 0,32 > 0,05$  nicht signifikant ist. Das Ergebnis ist dahingehend zu interpretieren, dass es keinen Unterschied in der Skala Achtsamkeit zwischen den verschiedenen Versuchsgruppen (Kletterer, Meditierende, Kung-Fu-Praktizierende, Pilates-Praktizierende und Kontrollgruppe) gibt.

Abbildung 9 zeigt eine graphische Darstellung der VG hinsichtlich Achtsamkeit, die nur minimal variieren.



Abbildung 9: Unterschiede in der Achtsamkeit bei den VG.

*Es konnte kein signifikanter Unterschied zwischen den Versuchsgruppen gezeigt werden. Kletterer, Meditierende, Kung-Fu Praktizierende, Pilates-Praktizierende unterscheiden sich nicht hinsichtlich der Variable Achtsamkeit.*

### 9.1.2. H2a:

**Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und den Skalen Allgemeine Lebenszufriedenheit und der Skala Stimmungsniveau bei den Versuchsgruppen.**

Zur Berechnung dieser Hypothese wurde eine Produkt-Moment-Korrelation zwischen Achtsamkeit und der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit und der Skala Stimmungsniveau berechnet, wobei zuerst die Skalen auf Normalverteilung mittels des Kolmogorov-Smirnov- Tests überprüft wurden.

Da sowohl die Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit ( $0,004 < 0,05$ ) als auch die Skala Stimmungsniveau ( $0,007 < 0,05$ ) signifikant sind, geht man davon aus, dass die Daten nicht normalverteilt sind. Bei nicht vorhandener Normalverteilung der Daten wurde eine gerichtete Korrelation nach Spearman berechnet (Field, 2005, S.129).

Die Korrelation  $r^s = 0,30$  zwischen Achtsamkeit und der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit und  $r^s = 0,15$  zwischen Achtsamkeit und der Skala Stimmungsniveau ist mit einem p-Wert von 0,00 signifikant.

Tabelle 5: Spearman Korrelation zwischen Achtsamkeit und Allgemeine Lebenszufriedenheit und Stimmungsniveau.

Spearman Korrelation		<b>A.L.</b>	<b>S.N.</b>
<b>Achtsamkeit</b>	Korrelationskoeff.	<b>0.30</b>	<b>0,15</b>
	Signifikanz	0,00	0,01
	N	230	230

Anmerkung: A.L.= Allgemeine Lebenszufriedenheit; S.N.= Stimmungsniveau.

*Diese Hypothese konnte bestätigt werden. Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und den Skalen Lebenszufriedenheit und Stimmungsniveau.*

### 9.1.3. H2b:

**Es gibt einen Unterschied in den Skalen Allg. Lebenszufriedenheit und Stimmungsniveau zwischen den Versuchsgruppen.**

Zur Berechnung dieser Hypothese wurde die multivariate Varianzanalyse (MANOVA) herangezogen. Als abhängige Variablen wurden die Skala Stimmungsniveau und die Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit und als unabhängige Variable die Trainingsgruppen und die Kontrollgruppe verwendet.

Mittels dem Kolmogorov Smirnov- Test, dem Levene- Test und dem Box-M Test wurden die Voraussetzungen für die Berechnung einer MANOVA überprüft.

Die Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit und die Skala Stimmungsniveau erhielten ein signifikantes ( $p < 0,05$ ) Ergebnis im Kolmogorov Smirnov, was keine Normalverteilung der Daten bedeutet.

Mittels dem Levene- Test wurde die Homogenität der Varianzen getestet, die bei der Skala Stimmungsniveau mit einem  $p = 0,05$  und bei der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit mit einem  $p = 0,09$  nicht signifikant sind und somit eine Homogenität der Varianzen vorliegt.

Tabelle 6: Levene- Test für Varianzhomogenität zwischen Allgemeine Lebenszufriedenheit, Stimmungsniveau und den Trainingsgruppen.

Levene-Test	F	df1	df2	Sig.
<b>A.L.</b>	2,35	4	225	<b>0,05</b>
<b>S.N.</b>	2,02	4	225	<b>0,09</b>

Anmerkung: A.L.= Allgemeine Lebenszufriedenheit; S.N. = Stimmungsniveau.



Tabelle 7 zeigt die Mittelwerte der Trainingsgruppen in der Skala Stimmungsniveau und Allgemeine Lebenszufriedenheit. Je höher die Werte desto höher das Wohlbefinden.

Tabelle 7: Mittelwerte Stimmungsniveau und Allgemeine Lebenszufriedenheit.

T.G.	Mittelwert S.N..	N	SD	Mittelwert A.L.	N	SD
Meditation	3,98	43	0,85	4,65	43	0,83
Kung Fu	4,21	48	1,05	4,67	48	0,82
Kletterer	4,60	46	0,73	5,05	46	0,63
Pilates	4,46	43	0,83	5,06	43	0,63
Kontroll	4,10	50	1,03	4,60	50	0,95
Insgesamt	4,27	230	0,93	4,80	230	0,81

Anmerkung: T.G. = Trainingsgruppe; S.N. = Stimmungsniveau; A.L. = Allgemeine Lebenszufriedenheit.

Die Homogenität der Kovarianzmatrizen, eine weitere Voraussetzung der MANOVA wurde mittels dem Box-M Test berechnet.

Ein nicht signifikantes Ergebnis von  $p = 0,09 > 0,05$  lässt auf eine Homogenität der Kovarianzmatrizen schließen.

Da außer der Normalverteilung, alle Voraussetzungen zur Berechnung einer MANOVA erfüllt waren und die MANOVA als ein robustes Verfahren gilt (Field, 2005), wurde sie hier berechnet.

Der Pillai-Bartlett Test zeigt ein signifikantes Ergebnis,  $F(8, 450) = 2,4$ ,  $p = 0,01 < 0,05$  was auf einen Unterschied bezüglich der Skala Stimmungsniveau und der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit zwischen den Versuchsgruppen schließen lässt.

Tabelle 8: Multivariater Test Allgemeine Lebenszufriedenheit, Stimmungsniveau zwischen den Trainingsgruppen.

		Wert	F	df1	df2	Sig.
<b>T.G.</b>	Pillai-Spur	,08	2,46	8,00	450,00	<b>,01</b>
	Wilks-Lambda	,91	2,47	8,00	448,00	,01
	Hotelling-Spur	,08	2,48	8,00	446,00	,01
	Größte Wurzel nach Roy	,07	4,00	4,00	225,00	,00

Anmerkung: T.G. = Trainingsgruppe.

Um zu untersuchen, zwischen welchen Versuchsgruppen, Unterschiede in der Achtsamkeit bestehen wurde als Post-Hoc Test der Gabriel-Test gerechnet, weil dieser verwendet wird, wenn sich die Stichprobengrößen in geringem Maße unterscheiden (Field, 2005, S.357).

Tabelle 9: Post Hoc Test (Gabriel) Stimmungsniveau, Allgemeine Lebenszufriedenheit zwischen den Trainingsgruppen.

A.V.	T.G.(I)	T.G.(J)	Sig.
S.N.	Meditation	Kung Fu	0,94
		Kletterer	<b>0,01</b>
		Pilates	0,15
		Kontroll	1,00
	Kung Fu	Meditation	0,94
		Kletterer	0,34
		Pilates	0,87
		Kontroll	1,00
	Kletterer	Meditation	<b>0,01</b>
		Kung Fu	0,34
		Pilates	0,99
		Kontroll	<b>0,08</b>
	Pilates	Meditation	0,15
		Kung Fu	0,87
		Kletterer	0,99
		Kontroll	0,46

A.V.	T.G.(I)	T.G.(J)	Sig.
	Kontroll	Meditation	1,00
		Kung Fu	1,00
		Kletterer	<b>0,08</b>
		Pilates	0,46
A.L.	Meditation	Kung Fu	1,00
		Kletterer	0,15
		Pilates	0,16
		Kontroll	1,00
	Kung Fu	Meditation	1,00
		Kletterer	0,17
		Pilates	0,17
		Kontroll	1,00
	Kletterer	Meditation	0,15
		Kung Fu	0,17
		Pilates	1,00
		Kontroll	<b>0,05</b>
	Pilates	Meditation	0,16
		Kung Fu	0,17
		Kletterer	1,00
		Kontroll	<b>0,06</b>
	Kontroll	Meditation	1,00
		Kung Fu	1,00
		Kletterer	0,05
		Pilates	<b>0,06</b>

Anmerkung: A.V. = Abhängige Variable; T.G. = Trainingsgruppe; S.N. = Stimmungsniveau; A.L. = Allgemeine Lebenszufriedenheit.

Aus den Ergebnissen geht hervor, dass ein signifikanter Unterschied in der Skala Stimmungsniveau zwischen der Trainingsgruppe Meditation und der Trainingsgruppe der Kletterer vorliegt ( $p\ 0,01 < 0,05$ ). Weiters sieht man, dass eine Tendenz zu einem signifikantem Unterschied zwischen den Pilates-Praktizierenden( $p=0,06$ ) und der Kontrollgruppen, sowie zwischen Kletterern( $p=0,05$ ) und der Kontrollgruppe hinsichtlich Allgemeine

Lebenszufriedenheit. Ebenso lässt sich eine Tendenz zu einem signifikanten Unterschied zwischen Kletterern ( $p=0,08$ ) und der Kontrollgruppe hinsichtlich Stimmungsniveau feststellen.

In der Abbildung 10 sind die Unterschiede grafisch dargestellt. Laut den Ergebnissen weisen die Kletterer signifikant höhere Werte in der Skala Stimmungsniveau auf.

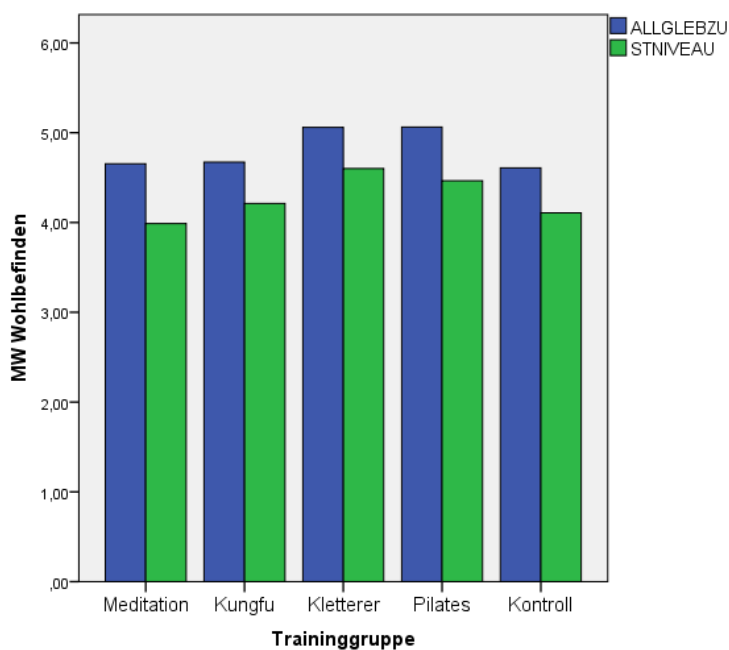


Abbildung 10: Unterschied in der Skala Allg. Lebenszufriedenheit/Stimmungsniveau bei den VG.

*Diese Hypothese kann bestätigt werden. Es liegen signifikante Unterschiede in der Skala Stimmungsniveau zwischen Kletterer und Meditierenden. Es zeigt sich auch eine Tendenz zu einem signifikanten Ergebnis zwischen den Pilates und Kontrollgruppen, sowie zwischen Kletterern und der Kontrollgruppe hinsichtlich Allgemeine Lebenszufriedenheit. Ebenso lässt sich eine Tendenz zu einem signifikanten Ergebnis zwischen Kletterern und der Kontrollgruppe hinsichtlich Stimmungsniveaus feststellen.*

#### 9.1.4. H3:

**Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Trainingsdauer und Achtsamkeit bei den Versuchsgruppen.**

Für die Testung dieser Hypothese wurde eine Produkt-Moment-Korrelation gerechnet. Mittels des Kolmogorov-Smirnov- Tests wurden die Daten auf Normalverteilung überprüft. Die Normalverteilung ist für die Variable Trainingsdauer nicht gegeben ( $p > 0,05$ ). In diesem Fall wendet man laut Field (2005, S.129) die Spearman Korrelation an.

Die Korrelation  $r = 0,17$  ist zwischen der Skala Achtsamkeit und der Skala Praxisdauer des Trainings mit einem p-Wert von 0,01.

Tabelle 10: Spearman Korrelation zwischen Achtsamkeit und Trainingsdauer.

Spearman Korrelation		<b>Trainingsdauer</b>
<b>Achtsamkeit</b>	Korrelationskoeffizient	<b>0.17</b>
	Signifikanz	0,01
	N	181

*Somit kann die Hypothese angenommen werden, dass ein positiver Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Trainingsdauer vorliegt.*

#### **9.1.5. H4:**

**Es gibt einen Unterschied zwischen viel/einseitigen Trainingsmethoden in Abhängigkeit von der Trainingsdauer bezüglich der Achtsamkeit.**

Zur Untersuchung dieser Hypothese wurde eine univariate Varianzanalyse berechnet. Hierbei bilden die unabhängigen Variablen (UV) Trainingsdauer und Trainingsgruppe. Die abhängige Variable (AV) ist Achtsamkeit.

Mittels des Kolmogorov Smirnov-Test wurde die Normalverteilung der Daten und mittels des Levene- Test wurde die Homogenität der Varianzen überprüft, beides Voraussetzungen einer ANOVA. Das nicht signifikante Ergebnis ( $p > 0,05$ ) im Kolmogorov- Smirnov- Test, lässt auf Normalverteilung der Daten schließen. Genauso das nicht signifikante Ergebnis im Levene- Test sagt darüber aus, dass die Homogenität der Varianzen gegeben ist. Somit sind die Voraussetzungen für eine ANOVA erfüllt.

Die Variable Dauer wurde in 3 Gruppen gegliedert. Dauer 1 wurde definiert von 0,01 Monaten bis 2,5 Jahren, Dauer 2 ab 2,6 Jahren bis 5 Jahren und Dauer 3 von 5,1 Jahren bis 30 Jahren.

Die Trainingsgruppen wurden in die Kategorien vielseitig bzw. einseitig unterteilt. Pilates und Kung-Fu wurden zu der vielseitigen Kategorie kodiert, während Meditierende und Kletterer zu der einseitigen Kategorie kodiert wurden.

Tabelle 11: Univariate Varianzanalyse Achtsamkeit zwischen viel- bzw. einseitigen Trainingsgruppen und Trainingsdauer.

	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
Korrigiertes Modell	1572,13	5	314,42	3,26	0,00
Viel. vs. einseitig T.G.	549,67	1	549,67	5,69	<b>0,01</b>
Trainingsdauer	1109,40	2	554,70	5,75	<b>0,00</b>
Viel-/Einseitiges T.G. Trainingsdauer	252,23	2	126,11	1,30	<b>0,27</b>
Korrigierte Gesamtversion	18353,91	179			

Anmerkung: Vielseitige T.G. = Kung Fu, Pilates; Einseitige T.G. = Kletterer, Meditierende; T.G. = Trainingsgruppe.

Die Analyse der univariaten Varianzanalyse zeigt ein signifikantes Ergebnis bei der Variable Viel-/Einseitiges Training,  $F(1) = 5,6$ ,  $p < 0,05$ . Ebenso besteht ein signifikantes Ergebnis für die Variable Trainingsdauer  $F(2) = 5,7$ ,  $p < 0,05$ . Die Interaktion zwischen Dauer und Viel-/Einseitig ist nicht signifikant  $F(2) = 1,3$ ,  $p > 0,05$ ,  $p=0,27$ .

Es wurde als Post-Hoc Test der Gabriel-Test verwendet, weil er bei leicht verschiedenen Stichprobengrößen eingesetzt wird, (Field, 2005, S.357) um zu untersuchen zwischen welchen Dauer-Kategorien Unterschiede bestehen.

Tabelle 12: Post Hoc Test (Gabriel) Trainingsdauer und Achtsamkeit.

Trainingsdauer (I)	Trainingsdauer(J)	Mittlere Diff. (I-J)	Standardfehler	Sig.
1	2	-5,72	1,97	<b>0,00</b>
	3	-2,22	1,72	0,47
2	1	5,72	1,97	<b>0,00</b>
	3	3,49	2,22	0,30
3	1	2,22	1,72	0,47
	2	-3,49	2,22	0,30

Anmerkung: 1 = 0,01 Monate bis 2,5 Jahre; 2 = 2,6 Jahre bis 5 Jahre; 3 = 5,1-30 Jahre.

Wie aus dem Post Hoc-Test und der nachfolgenden Abbildung ersichtlich ist gibt es einen signifikanten Unterschied zwischen der Dauer-Kategorie 1 und der Dauer-Kategorie 2 bezüglich Achtsamkeit. D.h. zwischen denen die ein Training zwischen 0,01 und 5 Jahren praktizieren.

Die folgende Abbildung zeigt den Unterschied hinsichtlich Achtsamkeit in den verschiedenen Dauer-Kategorien.

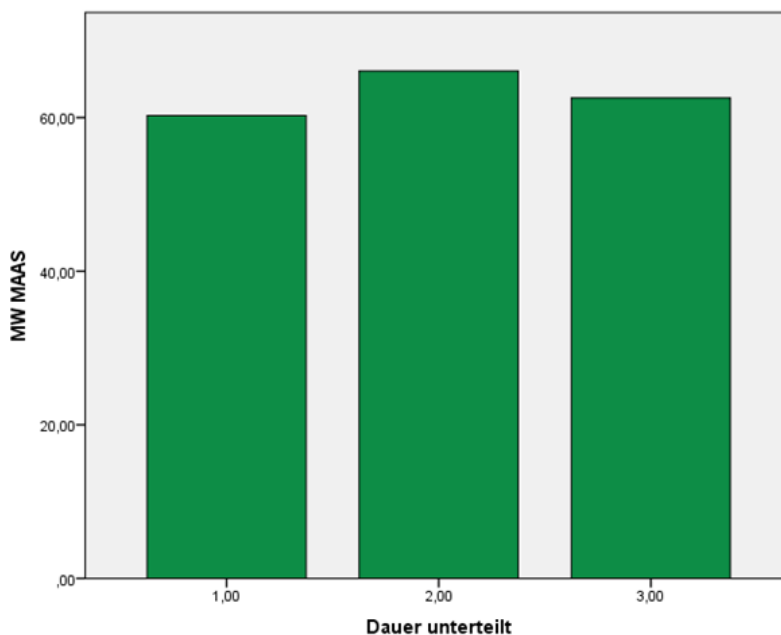


Abbildung 11: Unterschiede hinsichtlich Achtsamkeit bei unterschiedlicher Trainingsdauer [1=0,01 Monate bis 2,5 Jahre; 2= 2,6 Jahre bis 5 Jahre; 3=5,1-30 Jahre].

Versuchspersonen, die eine lange Praxisdauer aufzeigen haben höhere Werte in Achtsamkeit.

Um zu untersuchen in welche Richtung der signifikante Unterschied zwischen viel- und einseitigem Training besteht wurde ein Mittelwertvergleich zwischen vielseitigem und einseitigem Training hinsichtlich Achtsamkeit herangezogen.



Tabelle 13: Mittelwerte Achtsamkeit bei ein- bzw. vielseitigem Trainingsgruppen.

T.G.	Mittelwert	Standardfehler
1	61,13	1,08
2	65,14	1,28

Anmerkung: 1 = einseitige Trainingsgruppe; 2 = vielseitige Trainingsgruppe.

Teilnehmer eines vielseitigen Trainings haben höhere Werte in der Achtsamkeit als Teilnehmer eines einseitigen Trainings, dass ist an dem Mittelwertvergleich ersichtlich. Hier ist das vielseitige Training als 2 kodiert einseitiges Training als 1.

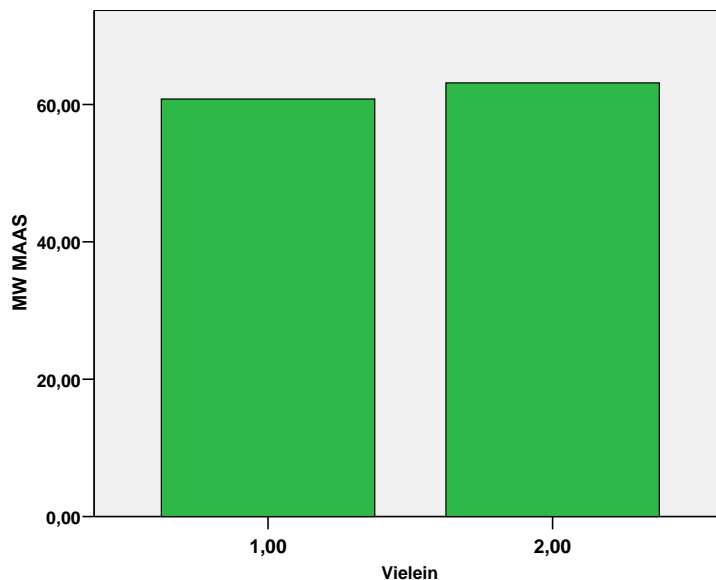


Abbildung 12: Einseitige und vielseitige Trainingsgruppen hinsichtlich Achtsamkeit.

*Die Hypothese kann angenommen werden, da es einen Unterschied hinsichtlich einseitigem bzw. vielseitigem Training in Abhängigkeit von der Trainingsdauer gib. Praktizierende eines einseitigen Trainings berichteten über einen niedrigeren Wert in Achtsamkeit, als die ein vielseitiges Training besuchten. Ebenso zeigte sich ein Unterschied in der Trainingsdauer hinsichtlich Achtsamkeit, bei denen, die eine längere Praxisdauer zeigten waren die Achtsamkeitswerte höher. Es konnte kein Interaktionseffekt zwischen Dauer und vielseitiges bzw. einseitiges Training gefunden werden.*

### 9.1.6. H5a:

**Es gibt einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Spiritualität bei den Versuchsgruppen.**

Für die Testung dieser Hypothese wurde eine Pearson Korrelation zwischen der Skala Achtsamkeit und Spiritualität errechnet. Mittels dem Kolmogorov Smirnov Test wurde die Normalverteilung der Daten geprüft, die mit einem  $p > 0,05$  gegeben war.

Es besteht ein positiver signifikanter Zusammenhang zwischen der Skala Achtsamkeit und der Skala Spiritualität.

Tabelle 14: Korrelation Pearson zwischen Achtsamkeit und Spiritualität.

Pearson Korrelation		<b>Spiritualität</b>
<b>Achtsamkeit</b>	Korrelationskoeffizient	<b>0.03</b>
	Signifikanz (2-seitig)	0,62
	N	230

*Die Hypothese kann bestätigt werden, da ein positiver schwacher Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Spiritualität besteht.*

### 9.1.7. H5b:

**Es gibt einen Unterschied bezüglich Spiritualität bei den Versuchsgruppen.**

Mittels einer univariaten Varianzanalyse (ANOVA) wurde diese Hypothese berechnet. Hierbei bilden die unabhängigen Variablen (UV), die verschiedenen Trainingsgruppen Kung Fu, Meditation, Kletterer, Pilates sowie die Kontrollgruppe. Die abhängige Variable (AV) ist Spiritualität.

Mittels des Kolmogorov Smirnov-Tests wurde die Normalverteilung der Daten und mittels des Levene- Test wurde die Homogenität der Varianzen überprüft, beides Voraussetzungen einer ANOVA. Das nicht signifikante Ergebnis ( $p > 0,05$ ) im Kolmogorov Smirnov Test, lässt auf Normalverteilung der Daten schließen. Das signifikante Ergebnis im Levene- Test sagt darüber aus, dass die Homogenität der Varianzen nicht gegeben ist.

Tabelle 15: Levene- Test für Varianzhomogenität zwischen Spiritualität und den Trainingsgruppen.

Levene-Test	df1	df2	Sig.
2,64	4	225	<b>,03</b>

Tabelle 16 zeigt die Mittelwerte der Trainingsgruppen in der Skala Spiritualität. Je höher die Werte desto höher die beschriebene Spiritualität.

Tabelle 16: Mittelwerte Spiritualität nach den Trainingsgruppen.

T.G.	Mittelwert Spiritualität	N	SD
Meditation	25,23	43	6,83
Kung Fu	21,25	48	8,26
Kletterer	14,36	46	9,64
Pilates	17,18	43	9,26
Kontroll	13,16	50	9,47
Insgesamt	18,10	230	9,78

Anmerkung: T:G: = Trainingsgruppe.

Anhand der Tabelle 17 ist ersichtlich, dass das Ergebnis der univariaten ANOVA  $F(4) = 14,7$   $p = 0,000 > 0,05$  signifikant ist. Das Ergebnis ist hingehend zu interpretieren, dass es einen signifikanten Unterschied hinsichtlich der Spiritualität in den Versuchsgruppen gibt.

Tabelle 17: Univariate ANOVA zwischen Spiritualität und den Trainingsgruppen.

	Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
Zwischen den Gruppen	4560,07	4	1140,01	14,77	<b>,00</b>
Innerhalb der Gruppen	17366,62	225	77,18		
Gesamt	21926,70	229			

Um zu untersuchen, zwischen welchen Trainingsgruppen ein Unterschied in der Spiritualität vorliegt, wurde als Post-hoc Test der Games Howell Test verwendet. Der Games Howell Test ist dann zu rechnen, wenn die Homogenität der Varianzen nicht gegeben ist (Field, 2005, S.357).

Hinsichtlich der Ergebnisse, zeigt die Tabelle 18, dass es einen signifikanten Unterschied hinsichtlich der Skala Spiritualität zwischen Meditierenden und Kletterern, Meditierenden und Pilates-Praktizierenden und zwischen Meditierenden und der Kontrollgruppe. Es zeigt sich auch ein signifikanter Unterschied zwischen Kung-Fu-Praktizierenden und Kletterern und zwischen der Kontrollgruppe und Kung-Fu-Praktizierenden hinsichtlich der Spiritualität.

Tabelle 18: Post- Hoc Test (Games Howell) Spiritualität und Trainingsgruppen.

T.G.(I)	T.G.(J)	Mittlere Diff. (I-J)	Standardfehler	Sig.
Meditation	Kung Fu	3,98	1,58	,09
	Kletterer	10,86	1,76	<b>,00</b>
	Pilates	8,04	1,75	<b>,00</b>
	Kontroll	12,07	1,69	<b>,00</b>
Kung Fu	Meditation	-3,98	1,58	,09
	Kletterer	6,88	1,85	<b>,00</b>
	Pilates	4,06	1,84	,19
	Kontroll	8,09	1,79	<b>,00</b>
Kletterer	Meditation	-10,86	1,76	<b>,00</b>
	Kung Fu	-6,88	1,85	<b>,00</b>
	Pilates	-2,81	2,00	,62
	Kontroll	1,20	1,95	,97
Pilates	Meditation	-8,04	1,75	<b>,00</b>
	Kung Fu	-4,06	1,84	,19
	Kletterer	2,81	2,00	,62
	Kontroll	4,02	1,94	,24
Kontroll	Meditation	-12,07	1,69	<b>,00</b>
	Kung Fu	-8,09	1,79	<b>,00</b>
	Kletterer	-1,20	1,95	,97
	Pilates	-4,02	1,94	,24

Anmerkung: T.G. = Trainingsgruppe.

In der nachfolgenden Abbildung 13 sind die Unterschiede grafisch dargestellt. Laut den Ergebnissen weisen Meditierende signifikant höhere Werte in der Skala Spiritualität auf als Pilates-Praktizierende, Kletterer und die Kontrollgruppe.



Abbildung 13: Unterschiede in Spiritualität zwischen den VG.

*Diese Hypothese wird angenommen, da aus den Ergebnissen ersichtlich, dass es einen signifikanten Unterschied hinsichtlich Spiritualität zwischen Meditierenden und Kletterern, Pilates-Praktizierenden und der Kontrollgruppe gibt. Auch liegen signifikante Unterschiede zwischen Kung-Fu Praktizierenden und Kletterern und der Kontrollgruppe vor.*

### 9.1.8. H6a:

**Es gibt einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und *Self-compassion* bei den Versuchsgruppen.**

Diese Hypothese wurde mit einer Korrelation nach Pearson berechnet, wobei vorerst mittels dem Kolmogorov- Smirnov Test überprüft wurde, ob die Daten eine Normalverteilung aufweisen. Ein nicht signifikantes Ergebnis  $p= 0,64 > 0,05$  lässt schließen, dass die Daten normalverteilt sind.

Das Ergebnis der Korrelation zeigt mit einem  $r = 0,46$ , dass es einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Skala Achtsamkeit und *Self-compassion* bei den Versuchsgruppen, mit einem  $p= 0,00$  gibt.

Tabelle 19: Korrelation nach Pearson zwischen Achtsamkeit und Self-compassion.

Pearson Korrelation		<b>Self-compassion</b>
<b>Achtsamkeit</b>	Korrelationskoeffizient	<b>0.46</b>
	Signifikanz (2-seitig)	0,00
	N	230

*Die Hypothese kann angenommen werden, da ein signifikanter Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Self-compassion vorliegt.*

### 9.1.9. H6b:

**Es gibt einen Unterschied bezüglich der Skala Self-compassion in den Versuchsgruppen.**

Die Hypothese wurde mittels der univariate Varianzanalyse (ANOVA) berechnet. Hierbei bilden die unabhängigen Variablen (UV) die verschiedenen Trainingsgruppen Kung Fu, Meditation, Kletterer, Pilates sowie die Kontrollgruppe. Die abhängige Variable (AV) ist *Self-compassion*.

Mittels des Kolmogorov Smirnov-Tests wurde die Normalverteilung der Daten und mittels des Levene- Test wurde die Homogenität der Varianzen überprüft, beides Voraussetzungen einer ANOVA. Das nicht signifikante Ergebnis ( $p = 0,64 > 0,05$ ) im Kolmogorov-Smirnov- Test, lässt auf Normalverteilung der Daten schließen.

Genauso das nicht signifikante Ergebnis ( $p = 0,45 > 0,05$ ) im Levene- Test sagt darüber aus, dass die Homogenität der Varianzen gegeben ist. Somit sind die Voraussetzungen für eine ANOVA erfüllt.

Tabelle 20: Levene- Test für Varianzhomogenität zwischen Flow-Erleben und den Trainingsgruppen.

Levene-Test	df1	df2	Sig.
0,91	4	225	,45

Tabelle 21 zeigt, dass die Mittelwerte der Versuchsgruppen hinsichtlich der Skala *Self-compassion* sich nur gering unterscheiden.

Tabelle 21: Mittelwerte Self-compassion nach Trainingsgruppen.

T.G.	Mittelwert Self-compassion	N	SD
Meditation	19,46	43	3,66
Kung Fu	19,56	48	3,85
Kletterer	19,37	46	3,33
Pilates	19,18	43	3,25
Kontroll	19,13	50	3,22
Insgesamt	19,34	230	3,44

Anmerkung: T.G. = Trainingsgruppe.



Hinsichtlich den Ergebnissen der ANOVA  $F(4) = 0,12$ ,  $p = 0,97 > 0,05$  gibt es keinen signifikanten Unterschied bezüglich der Skala *Self-compassion* zwischen den Versuchsgruppen.

Tabelle 22: Univariate ANOVA zwischen *Self-compassion* und den Trainingsgruppen.

	Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
Zwischen den Gruppen	6,20	4	1,55	,12	<b>,97</b>
Innerhalb der Gruppen	2718,07	225	12,08		
Gesamt	2724,28	229			

Mit der Abbildung 14 werden die Mittelwerte für *Self-compassion* nach den Trainingsgruppen dargestellt. Es ist ersichtlich, dass kaum Unterschiede auftreten.

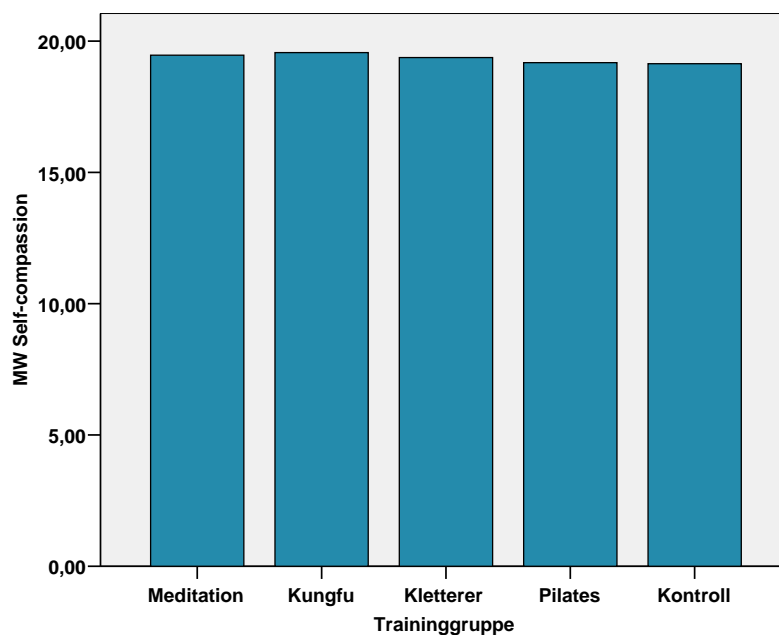


Abbildung 14: Unterschiede in *Self-compassion* zwischen den VG.

*Diese Hypothese kann verworfen werden, da kein Unterschied zwischen den VG hinsichtlich Self-compassion gefunden wurde.*

#### 9.1.10. H7a:

**Es gibt einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Flow-Erleben.**

Zur Berechnung dieser Hypothese wurde eine Korrelation nach Pearson gewählt. Mittels dem Kolmogornov-Smirnov- Test wurde die Normalverteilung der Daten überprüft, die bei einem  $p=0,27 > 0,05$  nicht signifikant und somit normalverteilt sind.

Mit einem  $r= 0,26$  besteht ein positiver Zusammenhang zwischen der Skala Achtsamkeit und der Skala Flow bei den Versuchsgruppen, mit einem  $p= 0,00$ .

Tabelle 23: Korrelation nach Pearson zwischen Achtsamkeit und Flow-Erleben.

Pearson Korrelation		Flow-Erleben
Achtsamkeit	Korrelationskoeffizient	<b>0,26</b>
	Signifikanz (2-seitig)	0,00
	N	230

*Die Hypothese kann angenommen werden, da ein positiver Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Flow-Erleben vorliegt.*

### 9.1.11. H7b:

**Es gibt einen Unterschied im Flow-Erleben zwischen den Versuchsgruppen.**

Die Hypothese wurde mittels der univariate Varianzanalyse (ANOVA) berechnet. Hierbei bilden die unabhängigen Variablen (UV) die verschiedenen Trainingsgruppen Kung Fu, Meditation, Kletterer, Pilates sowie die Kontrollgruppe. Die abhängige Variable (AV) besteht aus der Skala Flow-Erleben.

Mittels des Kolmogorov Smirnov-Tests wurde die Normalverteilung der Daten und mittels des Levene- Tesst wurde die Homogenität der Varianzen überprüft, beides Voraussetzungen einer ANOVA. Das nicht signifikante Ergebnis ( $p = 0,273 > 0,05$ ) im Kolmogorov-Smirnov Test, lässt auf Normalverteilung der Daten schließen.

Das nicht signifikante Ergebnis ( $p= 0,328 > 0,05$ ) im Levene- Test sagt darüber aus, dass die Homogenität der Varianzen gegeben ist. Somit sind die Voraussetzungen für die Berechnung einer ANOVA erfüllt.

Tabelle 24: Levene-Test zwischen Flow-Erleben und den Trainingsgruppen.

Levene-Test	df1	df2	Sig.
1,16	4	225	<b>0,32</b>

Tabelle 25: Mittelwerte für Flow-Erleben nach den Trainingsgruppen.

T.G.	Mittelwert Flow-Erleben	N	SD
Meditation	48,23	43	9,91
Kung Fu	55,33	48	9,29
Kletterer	54,13	46	8,68
Pilates	51,69	43	8,87
Kontroll	47,74	50	11,68
Insgesamt	51,43	230	10,18

Anmerkung: T.G. = Trainingsgruppe.

Das Ergebnis der univariaten ANOVA  $F(4) = 5,7$  zeigt, dass es einen signifikanten Unterschied ( $p = 0,000 < 0,05$ ) hinsichtlich des Flow-Erlebens zwischen den Versuchsgruppen gibt.

Tabelle 26: Univariate ANOVA zwischen Flow-Erleben und den Trainingsgruppen.

	Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
Zwischen den Gruppen	2190,27	4	547,56	5,70	<b>0,00</b>
Innerhalb der Gruppen	21582,24	225	95,92		
Gesamt	23772,52	229			

Von Interesse ist, zwischen welchen Versuchsgruppen ein Unterschied im Flow-Erleben vorliegt. Hierfür wird ein Post-hoc Test, Gabriel angewendet, der verwendet wird wenn ein minimaler Unterschied in der Stichprobengröße vorliegt (Field, 2005, S.357).

Tabelle 27: Post-Hoc Test (Gabriel) Flow-Erleben und Trainingsgruppen.

T.G. (I)	T.G.(J)	Mittlere Diff. (I-J)	Standardfehler	Sig.
Meditation	Kung Fu	-7,10	2,05	<b>,00</b>
	Kletterer	-5,89	2,07	<b>,04</b>
	Pilates	-3,46	2,11	,65
	Kontroll	,49	2,03	1,00
Kung Fu	Meditation	7,10	2,05	<b>,00</b>
	Kletterer	1,20	2,02	1,00
	Pilates	3,63	2,05	,55
	Kontroll	7,59	1,97	<b>,00</b>

T.G. (I)	T.G.(J)	Mittlere Diff. (I-J)	Standardfehler	Sig.
Kletterer	Meditation	5,89	2,07	<b>,04</b>
	Kung Fu	-1,20	2,02	1,00
	Pilates	2,43	2,07	,93
	Kontroll	6,39	2,00	<b>,01</b>
Pilates	Meditation	-3,46	2,11	,65
	Kung Fu	-3,63	2,05	,55
	Kletterer	-2,43	2,07	,93
	Kontroll	3,95	2,03	,41
Kontroll	Meditation	-,49	2,03	1,00
	Kung Fu	-7,59	1,97	<b>,00</b>
	Kletterer	-6,39	2,00	<b>,01</b>
	Pilates	-3,95	2,03	,41

Anmerkung: T.G. = Trainingsgruppe.

Aus den Ergebnissen geht hervor, dass es einen Unterschied im Flow-Erleben zwischen der Gruppe der Meditierenden und den Kung-Fu-Praktizierenden und Kletterern gibt, sowie zwischen Kung-Fu-Praktizierenden und der Kontrollgruppe. Ebenso zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Kletterern und den Meditierenden und der Kontrollgruppe.

Abbildung 15 verdeutlicht graphisch die Unterschiede in den VG hinsichtlich Flow- Erleben.

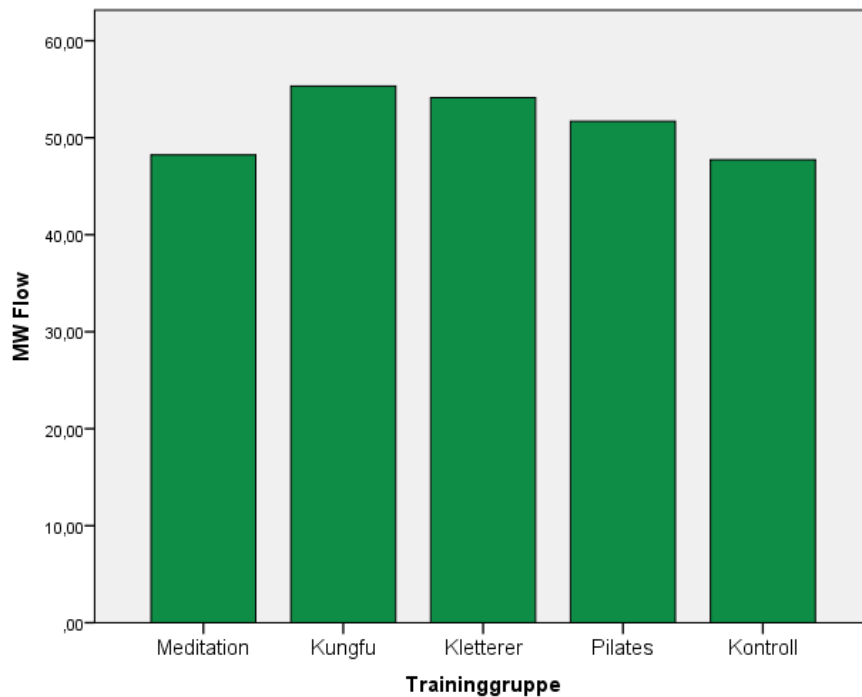


Abbildung 15: Unterschiede im Flow-Erleben in den VG.

*Diese Hypothese kann angenommen werden, da sich signifikante Unterschiede hinsichtlich der Skala Flow-Erleben, zwischen den VG zeigen. Über ein hohes Flow-Erleben berichteten Kung-Fu- Praktizierende, Kletterer, gefolgt von Pilates- Praktizierenden, Meditierenden und der Kontrollgruppe.*

### 9.1.12. H8:

#### ***Self-compassion*, Spiritualität und Flow-Erleben sind Wirkfaktor in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden.**

Es wurde eine multivariate ANCOVA mit Flow-Erleben, *Self-compassion* und Spiritualität als unabhängige Variable (UV) und den Wohlbefindensskalen Allgemeine Lebenszufriedenheit und Stimmungsniveau als abhängige Variable (AV) und mit Achtsamkeit als Kovariate gerechnet.

Die Voraussetzungen der ANCOVA sind durch den nicht signifikanten Box-M-Test,  $F(93, 3929) = 1,41, p > 0,05$  und die nicht signifikanten Levene-Test in Stimmungsniveau erfüllt. Für die Allgemeine Lebenszufriedenheit liegt keine Homogenität der Varianzen vor.

Das Wilks-Lambda ergibt einen signifikanten Effekt für die UV *Self-compassion*,  $F(2, 180) = 21,7, p = 0,00 < 0,5$ . Auch das Wilks-Lambda der UV Flow ist signifikant,

**Tabelle 28:** Multivariater Test zwischen Spiritualität, Flow-Erleben, *Self-compassion* und Stimmungsniveau, Allgemeiner Lebenszufriedenheit.

		Wert	F	Sig.
TranspersonalT.	Pillai-Spur	,02	1,93	,14
	Wilks-Lambda	,97	1,93	,14
	Hotelling-Spur	,02	1,93	,14
	Größte ch. Wurzel	,02	1,93	,14
	Roy			
SelfCT.	Pillai-Spur	,19	21,72	,00
	Wilks-Lambda	,80	21,72	<b>,00</b>
	Hotelling-Spur	,24	21,72	,00
	Größte ch. Wurzel	,24	21,72	,00
	Roy			,00
Flow	Pillai-Spur	,07	7,18	,00
	Wilks-Lambda	,92	7,18	<b>,00</b>
	Hotelling-Spur	,08	7,18	,00
	Größte ch. Wurzel	,08	7,18	,00

	Roy			
		Wert	F	Sig.
MAAST.	Pillai-Spur	,41	1,04	,38
	Wilks-Lambda	,63	1,04	,39
	Hotelling-Spur	,52	1,03	,40
	Größte ch. Wurzel	,29	1,16	,23
	Roy			

Anmerkung: TranspersonalT = Spiritualitätsskala; SelfCT = Selfcompassionskala; MAAST = Achtsamkeitsskala; Flow = Flow-Erleben.

Die Ergebnisse der multivariaten ANCOVA zeigen, dass *Self-compassion* ein signifikantes Ergebnis bei der Skala Stimmungsniveau,  $F(1) = 37, p = 0,00 < 0,05$  und bei der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit,  $F(1) = 36, p = 0,00 < 0,05$  hat. Desweiteren zeigt sich auch bei Flow Erleben ein signifikantes Ergebnis bei der Skala Stimmungsniveau  $F(1) = 14, p < 0,05$  und bei der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit  $F(1) = 9,6, p < 0,05$ .

Aus der Tabelle 29 zeigt sich bei Spiritualität kein signifikantes Ergebnis bei der Skala Stimmungsniveau und auch nicht bei Allgemeiner Lebenszufriedenheit. Achtsamkeit zeigt nun kein signifikantes Ergebnis in der Skala Stimmungsniveau und in der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit, was darauf zurückzuführen ist, dass Flow-Erleben und *Self-compassion* als Wirkmechanismen in dieser Beziehung wirken.

Die Ergebnisse sind dahingehend zu interpretieren, dass die Wirkung von Achtsamkeit auf die Skalen Allgemeine Lebenszufriedenheit und Stimmungsniveau, auf das Flow-Erleben und *Self-compassion* zurückzuführen ist.



Tabelle 29: Multivariate ANCOVA mit Flow-Erleben, Self-compassion, Spiritualität als UV, MAAS als Kovariate, Stimmungsniveau und Allg. Lebenszufriedenheit als AV.

	AV	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
Korrigiertes Modell	S.N.	75,26	48	1,56	2,24	,00
	A.L.	63,13	48	1,31	2,71	,00
TranspersonalT	S.N.	,43	1	,43	,62	,43
	A.L.	,24	1	,24	,50	,47
SelfCT	S.N.	26,39	1	26,39	37,76	<b>,00</b>
	A.L.	17,88	1	17,88	36,95	<b>,00</b>
Flow	S.N.	9,80	1	9,80	14,03	<b>,00</b>
	A.L.	4,68	1	4,68	9,68	<b>,00</b>
MAAST	S.N.	29,09	45	,64	,92	,61
	A.L.	22,63	45	,50	1,04	,41
Korr. Gesamtvariation	S.N.	201,75	229			
	A.L.	150,71	229			

Anmerkung: TranspersonalT = Spiritualitätsskala; SelfCT = Selfcompassionskala; MAAST = Achtsamkeitsskala; Flow = Flow-Erleben; S.N. = Stimmungsniveau; A.L. = Allgemeine Lebenszufriedenheit.

Es war von Interesse welche Skalen von *Self-compassion* als Wirkmechanismen in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Stimmungsniveau sowie Allgemeiner Lebenszufriedenheit wirkten.

Tabelle 30 zeigt, dass *Selfkindness* auf Allgemeine Lebenszufriedenheit, *Selfisolation* auf Stimmungsniveau und Allgemeine Lebenszufriedenheit und *Selfmindfulness* auf die Allgemeine Lebenszufriedenheit als Wirkmechanismen in der Beziehung Achtsamkeit und Wohlbefindensskalen wirken.

Tabelle 30: Multivariate ANCOVA zwischen Skalen von Self-compassion auf Stimmungsniveau und Allgemeine Lebenszufriedenheit.

		Quadratsumme vom Typ III	df	F	Sig.
Korrigiertes Modell	S.N.	81,65	53	2,258	0,00
	A.L.	68,96	53	2,801	0,00
SelfCSK	S.N.	2,99	1	4,38	<b>0,03</b>
	A.L.	0,55	1	1,19	0,27
SelfCSJ	S.N.	1,56	1	2,29	0,19
	A.L.	0,97	1	2,10	0,14
SelfCCH	S.N.	0,00	1	0,04	0,82
	A.L.	0,08	1	0,18	0,66
SelfCI	S.N.	7,44	1	10,91	<b>0,01</b>
	A.L.	7,77	1	16,73	<b>0,00</b>
SelfCM	S.N.	1,07	1	1,57	0,21
	A.L.	1,77	1	3,81	<b>0,05</b>
SelfCOI	S.N.	0,35	1	0,51	0,45
	A.L.	0,89	1	1,92	0,52
Korrigierte Gesamtvariation	S.N.	201,75	229		
	A.L.	150,71	229		

Anmerkung: SelfCSK = Selfkindness; SelfCSJ = Selfjudgment; SelfCCH = Self-Condition humana; SelfCI = Selfisolation; SelfCM = Selfmindfulness; SelfCOI = Selfoveridentification; S.N. = Stimmungsniveau; A.L. = Allgemeine Lebenszufriedenheit.

*Diese Hypothese bestätigt, dass Self-compassion, und Flow-erleben Wirkmechanismen in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und den Skalen Allgemeine Lebenszufriedenheit und Stimmungsniveau sind. Besonders Selfkindness, Selfisolation und Selfmindfulness, Skalen von Self-compassion unterstützen diese Beziehung.*

### 9.1.13. H9:

**Es zeigen sich Unterschiede in der Variable Achtsamkeit zwischen Männern und Frauen.**

Zur Überprüfung dieser Hypothese wurde eine univariate Varianzanalyse gerechnet, mit Achtsamkeit als abhängige Variable (AV) und dem Geschlecht als unabhängige Variable (UV).

Weder der Levene- Test noch der Kolmogorov-Smirnov- Test zeigen signifikante Ergebnisse, somit sind die Voraussetzungen erfüllt.

Tabelle 31: Mittelwerte für Achtsamkeit nach dem Geschlecht.

Geschlecht	Mittelwert	Standardfehler
männlich	64,12	0,93
weiblich	60,62	0,96

Das Ergebnis der univariaten ANOVA  $F(3) = 4,35$ ,  $p = 0,00 > 0,05$  zeigt, dass signifikante Unterschiede zwischen Männern und Frauen bezüglich Achtsamkeit vorliegen.

Tabelle 32: Univariate ANOVA zwischen Geschlecht und Achtsamkeit.

	Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
Zwischen den Gruppen	1320,36	3	440,12	4,35	<b>0,00</b>
Innerhalb der Gruppen	22844,15	226	101,08		
Gesamt	24164,52	229			

Mit der Abbildung 16 wird graphisch gezeigt, dass Männer über höhere Werte in Achtsamkeit berichteten als Frauen.

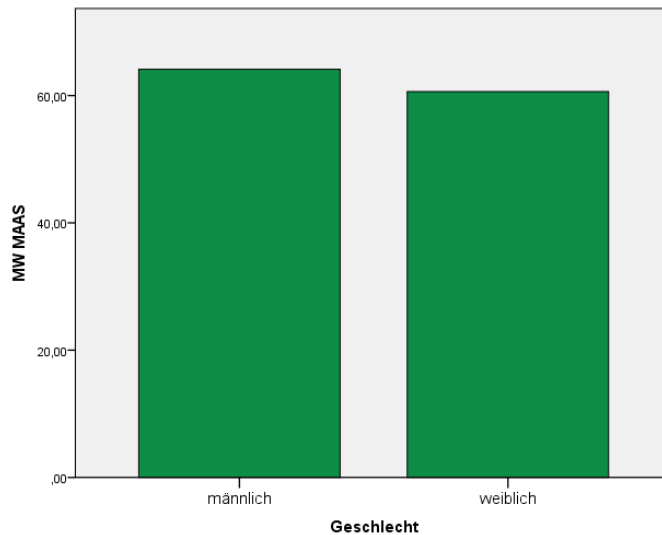


Abbildung 16: Mittelwertvergleiche hinsichtlich Achtsamkeit im Geschlecht.

*Diese Hypothese bestätigt, dass es einen Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich Achtsamkeit gibt. Männer berichteten über höhere Werte in Achtsamkeit als Frauen.*

#### 9.1.14. H10:

**Es gibt einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Alter.**

Es wurde der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Alter berechnet. Hierfür wurde zuerst geprüft, ob die Altersverteilung symmetrisch ist. In der Abbildung 17 wird ersichtlich, dass die Verteilung zwei Gipfel aufweist, bei 25 und 50. Mittels des Kolmogorov-Smirnov- Tests wurden die Daten auf Normalverteilung überprüft. Die Normalverteilung ist für die Variable Alter nicht gegeben ( $p > 0,05$ ). In diesem Fall wendet man laut Field (2005, S.129) die Spearman Korrelation an.

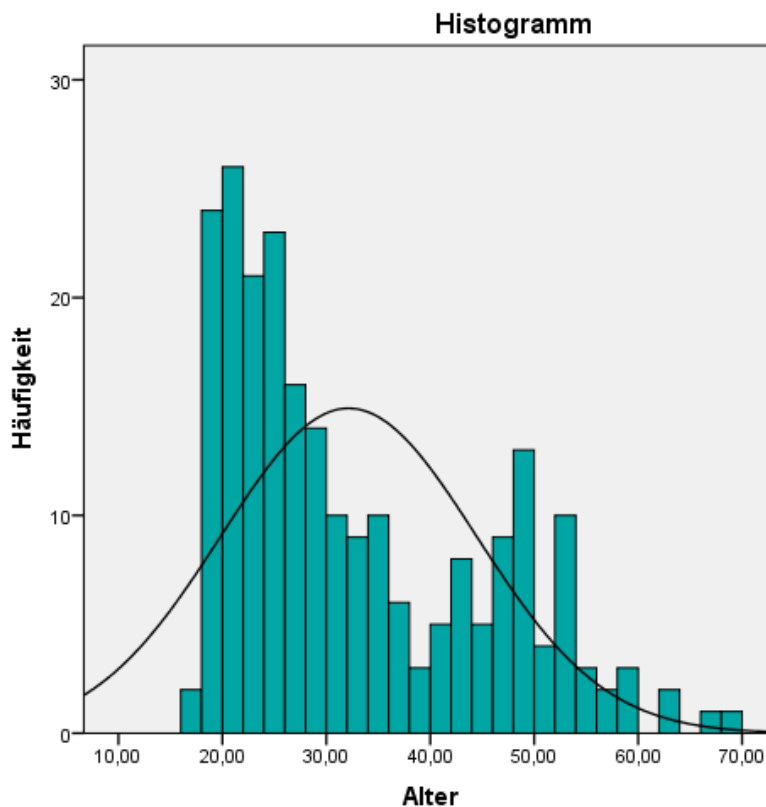


Abbildung 17: Altersverteilung in der Stichprobe.

Die Korrelation  $r' = 0,21$  ist zwischen der Skala Achtsamkeit und dem Alter ist mit einem p-Wert von 0,00 signifikant.

**Tabelle 33:** Spearman Korrelation zwischen Achtsamkeit und Alter.

Spearman Korrelation		Alter
<b>Achtsamkeit</b>	Korrelationskoeffizient	<b>0,21</b>
	Signifikanz (2-seitig)	0,00
	N	230

*Mit dem Ergebnis dieser Hypothese kann bestätigt werden, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Alter gibt.*

## 9.2. Zusammenfassung der Hypothesen

Für einen besseren Überblick folgt eine verkürzte Zusammenfassung der Hypothesen mit den dazugehörigen Ergebnissen.

**H1:** Es gibt einen Unterschied hinsichtlich der Achtsamkeit zwischen den Meditierenden, den Kung Fu-Praktizierenden, den Pilates-Praktizierenden, Kletterern und der Kontrollgruppe.

Die ANOVA ist nicht signifikant. Es gibt keinen Unterschied zwischen den Trainingsgruppen hinsichtlich Achtsamkeit. Ebenso gibt es keinen Unterschied zwischen Trainingsgruppen und der KG.

**H2a:** Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und den Skalen Allgemeine Lebenszufriedenheit und der Skala Stimmungsniveau bei den Versuchsgruppen.

Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Skala Achtsamkeit und den Skalen Allgemeine Lebenszufriedenheit und der Skala Stimmungsniveau.

**H2b:** Es gibt einen Unterschied in den Skalen Allg. Lebenszufriedenheit und Stimmungsniveau zwischen den Versuchsgruppen

Es gibt einen signifikanten Unterschied in der Skala Stimmungsniveau zwischen der Trainingsgruppe Meditation und der Trainingsgruppe der Kletterer.

Mittelwertvergleiche zeigt, dass die Kletterer ein signifikant höheres Stimmungsniveau haben als Meditierende.

Es gibt keinen Unterschied in der Skala allgemeine Lebenszufriedenheit zwischen den VG.

**H3:** Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Trainingsdauer und Achtsamkeit bei den Versuchsgruppen.

Es gibt einen positiven signifikanten Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Trainingsdauer. Längere Trainingsdauer führt zu höherer Achtsamkeit.

**H4:** Es gibt einen Unterschied zwischen viel- und einseitigen Trainingsmethoden in Abhängigkeit von der Trainingsdauer bezüglich der Achtsamkeit.

Eine ANOVA zeigt, dass es einen signifikanten Unterschied zwischen viel- und einseitigem Training gibt bezüglich Achtsamkeit.

Praktizierende eines einseitigen Trainings haben niedrigere Werte in Achtsamkeit als Praktizierende eines vielseitigen Trainings.

Ein signifikanter Unterschied bezüglich Achtsamkeit besteht zwischen denen, die 0,01-2,5 Jahre und denen die 2,6- 5 Jahre praktizieren.

Die Interaktion für die Variable vielseitig und einseitiges Training und Dauer ist nicht signifikant.

**H5a:** Es gibt einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Spiritualität bei den Versuchsgruppen.

Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Spiritualität.

**H5b:** Es gibt einen Unterschied bezüglich Spiritualität bei den Versuchsgruppen.

Es besteht ein Unterschied bezüglich der Spiritualität zwischen den VG. Meditierende unterscheiden sich signifikant in der Skala Spiritualität zu Kletterern, Pilates-Praktizierenden und der Kontrollgruppe. Kung-Fu-Praktizierende unterscheiden sich signifikant zu Kletterern und der Kontrollgruppe. Kletterer unterscheiden sich signifikant zu Meditierenden und Kung-Fu-Praktizierenden. Pilates-Praktizierende unterscheiden sich signifikant zu Meditierenden und die KG unterscheidet sich zu Meditierenden und Kung-Fu-Praktizierenden.



Die höchsten Spiritualitätswerte haben Meditierende gefolgt von Kung-Fu-Praktizierenden, Pilates-Praktizierenden, Kletterern und der KG.

**H6a:** Es gibt einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und *Self-compassion* bei den Versuchsgruppen.

Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und *Self-compassion*.

**H6b:** Es gibt einen Unterschied bezüglich *Self-compassion* in den Versuchsgruppen.

Es gibt keinen Unterschied zwischen den VG hinsichtlich *Self-compassion*.

**H7a:** Es gibt einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Flow-Erleben.

Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Flow-Erleben.

**H7b:** Es gibt einen Unterschied im Flow-Erleben zwischen den Versuchsgruppen.

Die VG unterscheiden sich hinsichtlich von Flow-Erleben.

Meditierende unterscheiden sich signifikant von Kletterern und Kung-Fu Praktizierenden, Kung-Fu-Praktizierende unterscheiden sich signifikant von KG und Meditierenden, Kletterer unterscheiden sich von Meditierenden und der KG und die KG unterscheidet sich hinsichtlich Kung-Fu-Praktizierenden und Kletterern.

Pilates unterscheidet sich zu keiner Gruppe signifikant hinsichtlich Flow- Erleben.

Die höchst Flow-Erleben zeigen Kung-Fu Praktizierende gefolgt von Kletterern, Pilates-Praktizierenden, Meditierenden und schließend mit der KG.

**H8:** *Self-compassion*, Spiritualität und Flow-Erleben sind Wirkfaktor in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Es zeigt sich ein signifikantes Ergebnis im Flow-Erleben und *Self-compassion* hinsichtlich der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit und Stimmungsniveau, beides sind Wirkmechanismen in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden.

**H9:** Es zeigen sich Unterschiede in der Variable Achtsamkeit zwischen Männern und Frauen.

Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich Achtsamkeit. Dabei zeigen Männer höhere Werte in Achtsamkeit als Frauen.

**H10:** Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Alter. Versuchspersonen mit höherem Alter zeigen höhere Werte in Achtsamkeit als junge Versuchspersonen.

## **10. Diskussion**

### **10.1. Interpretation und Diskussion**

Bei der vorliegenden Diplomarbeit, richtet sich das Hauptaugenmerk der Untersuchung auf zwei wesentlichen Schwerpunkten. Die erste zentrale Fragestellung ist, ob verschiedene Trainingsmethoden, bei denen fokussierte Aufmerksamkeit ein Bestandteil des Trainings ist, eine Wirkung auf die Achtsamkeit haben, speziell diese steigern können. Nach Überlegungen von Brown et al. (2003) sowie gängigen Theorien und Therapien zur Achtsamkeitssteigerung (MBCT, MBSR) und deren positive Wirkung auf das Wohlbefinden, wurden für diese Studie Trainingsmethoden, die diese Qualität, eine aufmerksame Haltung und fokussierte Aufmerksamkeit im Training kultivieren, ausgewählt.

Entgegen Erwartungen konnte die Hypothese nicht bestätigt werden, dass verschiedene Trainingsmethoden, die eine fokussierte Aufmerksamkeit kultivieren, sich hinsichtlich Achtsamkeit, zu der Kontrollgruppe unterscheiden. Es liegt somit kein Unterschied zwischen der Kontrollgruppe und Personen, die ein Training ausüben, hinsichtlich Achtsamkeit vor.

Dieses Ergebnis widerspricht den Ergebnissen der Studie von Shapiro et al. (2008), die ein Entspannungstraining untersuchten, welches Achtsamkeit steigerte, was sich gleichwertig einem Achtsamkeitstraining erwies und sich hinsichtlich der Achtsamkeitswerte der Kontrollgruppe unterschied.

Dieses Ergebnis unterstützt die Ergebnisse aus der Studie von Falkenström (2010), der Meditierende aus einem aktuellen Meditationskurs und Meditierende, die nicht zu dem aktuellen Zeitpunkt einen Kurs besuchten, untersuchte. In seiner Studie konnte ebenso kein signifikanter Unterschied zwischen der Experimental- und der Kontrollgruppe festgestellt werden, wobei Kritik an der Wahl der Versuchsgruppen geäußert wurde, da er intensiv Meditierende mit nicht intensiv Meditierenden verglich, was bei dieser Studie nicht zutrifft, da Praktizierende eines Trainings mit einer Kontrollgruppe verglichen wurden, die an keinem

Training teilnahmen. Ebenso zeigten in seiner Untersuchungen aktiv Meditierende höhere Werte in Wohlbefinden als passiv Meditierende. Jedoch zeigten sich keine höheren Werte in Achtsamkeit bei den aktiv Meditierenden. Dieses Ergebnis ist auch in dieser Studie zu finden. Das würde bedeuten, dass das Wohlbefinden nicht durch eine höhere Achtsamkeit entsteht, wie in der Literatur angenommen, sondern durch andere Wirkfaktoren (Falkenström, 2010).

Verwunderlich ist bei Betrachtung der Mittelwertunterschiede, dass die Kontrollgruppe hinsichtlich Achtsamkeit über die höchsten Werte berichtet. Hingegen, Meditierende über die niedrigsten Werte berichteten.

Das widerspricht ebenso den Ergebnissen aus der Literatur (Kohls et al., 2009; Walach et al., 2006; Tang, et al., 2007), die erforschten, dass ein Unterschied in der Achtsamkeit zwischen Meditationserfahrenen und einer Kontrollgruppe besteht. Ein möglicher Erklärungsansatz ist, dass Personen, die wenig achtsam sind, berichten achtsamer zu sein als sie sind, da die Bewusstheit über die Achtsamkeitstiefe, erst mit zunehmend Erfahrung darüber, was Achtsamkeit und „achtsamzusein“ ist, steigt. So berichteten achtsamere Personen, weniger achtsam zu sein, weil sie einen anderen Bezugspunkt zu Achtsamkeit haben.

Die Hypothese, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit und der Skala Stimmungsniveau gibt, konnte bestätigt werden. Das entspricht den Ergebnissen, die ebenso in der Literatur vorzufinden sind (Brown et al., 2009; Schutte et al., 2011; Feldman et al., 2007; Orzech et al., 2009).

Hinsichtlich der Unterschiede bezüglich des Wohlbefindens zwischen den Versuchsgruppen, ließen sich signifikante Unterschiede zwischen Meditierenden und Kletterern im Stimmungsniveau finden.

Es zeigen sich keine Unterschiede bezüglich Allgemeiner Lebenszufriedenheit.

Die Skala Stimmungsniveau enthält Items wie: „Ich fühle mich meist so, als ob ich vor Freude übersprudeln würde“, das kann der Grund für den signifikanten Unterschied zwischen Meditierenden und Kletterern, in der Skala Stimmungsniveau sein, da Meditierende durch ihr Training ein niedriges Aktivierungsniveau haben und wahrscheinlich in diesen Items niedrige Werte abgeben.

Zusammenhängend mit diesem Ergebnis ist, dass Kletterer höhere Werte im Flow-Erleben zeigen als Meditierende, da Flow-Erleben zu „glücklich sein“ im Moment führt (Csikszentmihaly, 1975).

Die Hypothese, dass ein positiver Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Trainingsdauer besteht, konnte bestätigt werden. Angelehnt an Forschungsbefunde von Tang et al. (2007) sowie Sears et al. (2007), sollte untersucht werden, ob vielseitiges Training im Vergleich zu einseitigem Training höhere Werte in Achtsamkeit erzielt. Zusätzlich sollte überprüft werden, ob Personen, die ein vielseitiges Training besuchten, auch ohne längere Trainingsdauer hohe Werte in Achtsamkeit erreichten. Die Ergebnisse dieser Studie bestätigen die Ergebnisse von Tang et al. (2007), dass Teilnehmer einer vielseitigen Trainingssportart über höhere Werte in Achtsamkeit berichten, als jene einer einseitigen Trainingsmethode. Für die Praxis bedeuten diese Ergebnisse, dass ein vielseitig aufgebautes Trainingsprogramm sich förderlich auf die Achtsamkeit auswirkt.

In Anlehnung an die Forschungsergebnisse von Carmody et al. (2008), Garland et al. (2007) und Ciesa et al. (2009) konnte ein Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Spiritualität festgestellt werden, was jedoch den Ergebnissen von Leigh et al. (2005) widerspricht. Meditierende und Kung-Fu Praktizierende unterscheiden sich signifikant von den anderen Versuchsgruppen hinsichtlich Spiritualität. Ein möglicher Grund wäre, dass die Steigerung der Spiritualität, nicht durch eine höhere Achtsamkeit bedingt ist, da ausschließlich Versuchsgruppen, deren Training einen spirituellen Hintergrund hat über hohe Spiritualitätswerte berichten. Die Kontrollgruppe, die wiederum die höchsten Werte in Achtsamkeit aufzeigt, erreicht den niedrigsten Wert in der Spiritualitätsskala. Somit stellt sich die Frage, ob der spirituelle Hintergrund des Trainings die hohen Werte in der Spiritualitätsskala bedingt.

Die Hypothese, dass *Self-compassion* mit Achtsamkeit korreliert bestätigt die Untersuchungsergebnisse von Neff et al. (2006), Shapiro et al. (2005) und Baer et al. (2006). Es zeigen sich keine Unterschiede bei den Versuchsgruppen hinsichtlich *Self-compassion*. Dass keine Unterschiede in den *Self-compassion*-

Werten zwischen den Versuchsgruppen auftreten, kann dahingehend interpretiert werden, dass es auch keine Unterschiede in den Achtsamkeitswerten zwischen den Versuchsgruppen gibt. Nach Erklärungen von Birnie et al. (2009) werden Veränderungen in den *Self-compassion* Werten durch höhere Werte in der Achtsamkeitsskala verursacht.

In Anlehnung an Bernier et al. (2009) und Kee et al. (2008) zeigt sich ein positiver Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Flow-Erleben. Signifikante Unterschiede hinsichtlich des Flow-Erlebens zeigen sich zwischen Kung-Fu Praktizierenden, Kletterern und Meditierenden und der Kontrollgruppe. Wie bereits beschrieben, zeigt sich der Unterschied bei Meditierenden und Kletterern sowie Kung-Fu Praktizierenden, weil Meditation womöglich kein Flow-Erleben fördert, sondern sich verstärkt auf das Erreichen einer akzeptierenden Haltung konzentriert.

Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit ist, die Erfassung der zugrundeliegenden Wirkmechanismen, die in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden wirken. Anlehnend an die Forschungsergebnisse von Carmody et al. (2008) sollte überprüft werden, ob Spiritualität, die positiv mit Wohlbefinden sowie Achtsamkeit korreliert, ein Wirkmechanismus, dieser Beziehung ist. Entgegen den Annahmen, unterstützt Spiritualität diese Beziehung nicht. Wirkmechanismen in dieser Beziehung sind, Flow-Erleben und *Self-compassion*. Eine mögliche Erklärung ist, dass wie schon Bernier et al. (2009) und Wright et al. (2006) herausgefunden haben, dass Flow-Erleben dem Achtsamkeitskonzept sehr ähnlich ist und mit den gleichen Eigenschaften wie Achtsamkeit, beschrieben wird.

Wie in der Studie von Hollis-Walker et al. (2011) ist auch in dieser Studie *Self-compassion* ein unterstützender Wirkfaktor in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden. Aus ihrer Studie ging hervor, dass niedrige Werte in der *Selfisolation* Skala aus der *Self-compassion*-Skale signifikant den stärksten Prädiktor für Wohlbefinden bilden. Die Ergebnisse dieser Studie bestärken auch die Untersuchung von Jimenez et al. (2010), die herausfanden, dass unter drei Arten der Affektregulation, *Self-compassion* der stärkste Wirkmechanismus in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und niedrigen

negativen Symptomen ist. Aus dieser Studie geht hervor, dass *Selfmindfulness*, *Selfisolation* und *Selfkindness*, die stärksten Prädikatoren aus der *Self-compassion-Skala*, in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden sind.

Andere Studien (Schutte et al., 2011) fanden, dass emotionale Intelligenz auch ein Wirkfaktor in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden ist, ebenso eine reduzierte kognitive Verzerrungen (Sears et al., 2009).

Aus dem Vergleich der Achtsamkeit zwischen Männer und Frauen geht hervor, dass es einen signifikanten Unterschied bezüglich Achtsamkeit bei Frauen und Männern gibt. Männer berichten über höhere Werte in Achtsamkeit als Frauen. Bis jetzt liegen keine Studien zu diesen Ergebnissen vor.

Ebenso besteht ein Zusammenhang zwischen Alter und Achtsamkeit Ältere Personen berichteten über höhere Werte in Achtsamkeit als jüngere Personen. Eine Erklärung könnte sein, dass ältere Personen mehr Selbstbewusstheit und Beständigkeit haben und daher auch eine höhere Achtsamkeit aufzeigen. Es liegen zu diesen Ergebnissen keine Studien mit vergleichbaren Effekten vor.

## 10.2. Kritik und Ausblick

Ein Kritikpunkt dieser Studie ist, dass der Fragebogen, an die Versuchspersonen, nicht unter gleichen standardisierten Bedingungen vorgegeben wurde. Ziel der Studie war es, angelehnt an Rheinberg et al. (2003) den Fragebogen unmittelbar nach einem Training vorzugeben, um somit den direkten Effekt der Trainingsmethode, zu erfassen. Das gelang während der Erhebung nicht, da manche Versuchspersonen ihr Training nicht unterbrechen wollten oder keine Zeit fanden und somit den Fragebogen später unter anderen Bedingungen ausfüllten.

Die Auswahl eines Achtsamkeitsfragebogens mit nur einer Dimension, in diesem Fall, zur Erfassung der Achtsamkeit des gegenwärtigen Moments, war einerseits günstig, da dieser Fragebogen Personen vorgegeben werden kann, die kein Wissen über das Achtsamkeitskonzept haben, andererseits wäre es von Interesse zu untersuchen, welche Dimensionen im speziellen mit Wohlbefinden, Flow-Erleben, Spiritualität und *Self-compassion* korrelieren.

Dafür sollte ein Fragebogen herangezogen werden, der auch Personen ohne buddhistisches Hintergrundwissen, vorgegeben werden kann, aber dafür mehrere Dimensionen dieses Konstrukts erfasst.

Da bei der Erhebung, Personen aus unterschiedlichen Kursen zwar derselben Trainingsmethode herangezogen wurden können aufgrund der unterschiedlichen Kursinhalte verschiedene Effekte bei den Versuchspersonen entstehen, die bei dieser Studie jedoch nicht erfasst werden.

In Anbetracht der Ergebnisse, dass ältere Personen über höhere Achtsamkeit berichteten, wäre von Interesse, zu untersuchen, ob diese Personen auch eine höhere Selbstbewusstheit, über die eigenen Gefühle und Gedanken, aufweisen.

Von weiterem Interesse wäre es zu untersuchen, ob bestimmte Tätigkeiten, den Zustand der Achtsamkeit fördern, ähnlich wie es Tätigkeiten gibt, die Flow-Erleben bewirken (Csikszentmihaly, 1975).

Von Bedeutung wäre ebenfalls eine klare konzeptuelle Übereinstimmung hinsichtlich der Definition von Achtsamkeit, um Ergebnisse miteinander vergleichen zu können.



In meiner Untersuchung bin ich größtenteils auf Zuspruch und Interesse seitens der Teilnehmenden gestoßen. Es haben mir viele Personen ihre Kontaktdaten hinterlassen, um über die Ergebnisse informiert zu werden. Einen Kritikpunkt dieser Arbeit, den ich an dieser Stelle erwähnen möchte bekam ich beim Rekrutieren der Versuchsteilnehmer, als ich den Leiter eines Meditationskurses anschrieb. Obwohl er an meiner Arbeit bezüglich Achtsamkeit interessiert war, lehnte er das Verteilen meines Fragebogens in seinem Kurs ab, da seiner Meinung nach Achtsamkeit nicht auf diese Art, mittels statistischen Methoden untersucht werden kann, da „das Absolute im Gegensatz zum Relativen nicht mit statistischen Mitteln untersucht werden kann, da es nicht verschieden ist.“ Interessant wäre in dieser Hinsicht eine qualitative Annäherung an das Konzept Achtsamkeit.

## 11. Abstract

Achtsamkeit ist ein Konzept, das in den letzten 25 Jahren eine starke Bedeutung in der klinischen Psychologie erhalten hat. Jedoch liegen bis jetzt kaum Untersuchungen vor, die sich nicht auf die Wirkung des bekannten und geprüften Mindfulness-based-stress-reduction Programms beziehen.

In dieser Studie wurde erforscht, ob unterschiedliche Trainingsmethoden, deren Bestandteil fokussierte Aufmerksamkeit ist, sowie Trainingsdauer und Trainingsqualität ebenfalls eine Steigerung der Achtsamkeit bewirken können.

Die Trainingsmethoden wurden in einseitiges und vielseitiges Training unterschieden. Die Trainingsmethoden die untersucht wurden, waren Zen-Meditation, Kung-Fu, Klettern und Pilates. Diese wurden mit einer Kontrollgruppe verglichen, die an keinem der oben genannten Trainingsmethoden teilgenommen hat.

Untersucht wurde, ob es Unterschiede hinsichtlich der Wirkung der Trainingsmethoden bezüglich Achtsamkeit gibt.

Desweiteren wurde nach Wirkmechanismen, die in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden wirken gesucht. Überprüft wurden Spiritualität, Flow-Erleben und *Self-compassion*, ob sie den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden mitbedingen.

Außerdem wurde untersucht, ob es Unterschiede in der Achtsamkeit zwischen Männern und Frauen gibt und ob ein Zusammenhang zwischen Alter und Achtsamkeit besteht.

In Bezug auf die Unterschiede zwischen den Trainingsmethoden konnten keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich Achtsamkeit festgestellt werden. Ebenso nicht bezüglich der Kontrollgruppe. Personen, die ein Training länger besuchten hatten höhere Werte in Achtsamkeit, als jene die noch nicht so viel Erfahrung hatten. Ebenso zeigte sich ein signifikanter Unterschied zwischen einseitigem und vielseitigem Training hinsichtlich Achtsamkeit. Personen, die ein vielseitiges Training besuchten (Kung-Fu, Pilates) berichteten über höhere Werte in

Achtsamkeit. Kung-Fu-Praktizierende hatten die höchsten Werte im Flow-Erleben, Meditierende die höchsten in Spiritualität.

Variablen wie Spiritualität, *Self-compassion*, Flow-Erleben korrelierten positiv mit Achtsamkeit.

Es gibt Unterschiede bezüglich Spiritualität, Flow-Erleben und Stimmungsniveau zwischen den VG. Bezüglich *Self-compassion* ließen sich keine Unterschiede finden.

Die untersuchten Wirkmechanismen Flow-Erleben und *Self-compassion* erklären einen Teil der Varianz in der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden. In der Skala *Self-compassion* sind es die Skalen *self-kindness*, *self-mindfulness* und *self-isolation*, die diese Beziehung unterstützen.

In der vorliegenden Studie zeigten Männer höhere Werte in Achtsamkeit als Frauen, ebenso berichteten ältere Teilnehmer über eine höhere Achtsamkeit.



## **12. Article (englische Zusammenfassung)**

### **A comparison of different training methods into the relationship between mindfulness and well-being and the acquisition of the underlying mechanisms of this interaction.**

#### **ABSTRACT**

Mindfulness is a concept that has received over the past 25 years, a strong role in clinical psychology. However, the investigation has been little on research with methods which do not relate to the mindfulness-based-stress-reduction-program.

This study investigates whether different training methods, which train focused attention, the exercise duration and frequency of training can also cause an increase in mindfulness. The training methods were distinguished between one-sided and combined training methods. The examined training methods were Zen-Meditation, Kung-Fu, climbing and Pilates. These were compared with a control group who had taken part in any of the above training methods.

In this study it was examined whether there are differences in mindfulness between the training groups. Furthermore it was of interest which mechanism work in the relationship between mindfulness and well-being. Therefore spirituality, flow-experience and self-compassion were tested. It was also investigated if there are differences in mindfulness between men and women and whether a correlation between age and mindfulness exists.

Relating to the differences between the training methods it could be demonstrated that there were no significant differences in mindfulness, also not for the control group. Beginners have a significant lower average value with mindfulness than the advanced ones. Significant differences in mindfulness with the training conditions one-sided and combined training could be recognized.

People who practice a training which is consisted of many elements (Kung Fu, Pilates) reported higher values in mindfulness than those who practice a n one-sided training (meditation, climbing). Kung-Fu practitioners had the highest values in the flow experience, meditators had the highest value in spirituality.

Variables such as spirituality, self-compassion, flow experience correlated positively with mindfulness.

There are differences in spirituality, flow experience, and mood levels between the experimental groups. There were no significant differences in self-compassion between the training groups.

The investigated mechanisms: flow experience and self-compassion explain some of the variance in the relationship between mindfulness and well-being. Men show compared to women significantly higher average value in mindfulness.

Key words: mindfulness, well-being, self-compassion, flow-experience, spirituality, training groups

## **INTRODUCTION**

The interest in mindfulness has increased significantly over the past 25 years, in psychological and medical examinations. The present research progress indicates that the increase of mindfulness through the practice of certain activities has a positive impact on psychological well-being.

With the increasing popularity of mindfulness in the clinical and medical context, the interest began to grow for the practice of mindfulness and the underlying mechanisms between mindfulness and well-being.

The aim of this work is to pry out the concept of mindfulness of a clinical setting and to investigate whether different training methods, variable exercise duration, and training, where focused attention is an essential element of the training, differ in their effect on mindfulness. In particular it is investigated whether a combined training, that consists of many different elements compared to an one-sided training consisting of few elements causes higher mindfulness.

The previous psychological research has increasingly focused on the improvement of mindfulness, using specially developed psychotherapeutic programs (MBSR).

The researchers Hollis-Walker and Colosimo (2011) found that self-compassion has a mediating effect in the relationship between mindfulness and well-being but it is not obvious which aspects of self-compassion promote this relationship.

The researchers Sears and Kraus (2009) found that a combined mindfulness training, with a long implementation period, compared to workouts with shorter exercise periods and one-sided training conditions has a better impact on well-being and mindfulness. One limitation of that study design was that it was not clear whether the duration of practice or the combined training method led to higher mindfulness and a reduction of negative mood.

But there are researchers who report on the contrary effects.

Tang, Ma, Wang, Fan, Feng ..., Rothbart, Posner (2007) compared relaxation training with long duration with an integrative mind-body program, which consisted of many elements of training and lasted only a short time. The shorter, but combined training had positive effects on mindfulness, the mental presence in the here and now, and had also improving effect on well-being.

Some researchers (Carmody, Reed, Kristeller, and Merriam, 2008) report a positive relationship between mindfulness and spirituality and the mediating role of spirituality in the relationship between mindfulness and well-being.

There are also researchers, who report the opposite results. Leigh, Bowen and Marlatt (2005) found in their study no relation between mindfulness and spirituality, and it is unclear whether the use of an alternative questionnaire had caused this result.

With the positive effects of mindfulness and on well-being, which are caused by the use of different training methods, have until now very few researchers employ. The research interest was mainly concentrated on the effect of mindfulness-based stress program (MBSR) on mindfulness and well-being. There are very few studies which investigate other methods that may lead to increased mindfulness (Baer, Smith, Allen, 2004; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, Flinters, 2008).

Most studies deal as mentioned with the effects of a MBSR training or meditation practice on mindfulness and well-being.

Here, the present work shall apply and investigate whether there exist differences between training groups, combined and one-sided training methods regarding mindfulness. One focus of this study is the acquisition of mechanisms that are active in the relationship between mindfulness and well-being. In addition it should be examined if there is a correlation between mindfulness and age and whether there exists a gender difference regarding mindfulness.

## **HYPOTHESIS**

The following hypotheses were tested:

H1: There is a difference in mindfulness of practitioners of Kung-Fu, Pilates, Zen-Meditation, Climbers and the control group.

H2a: There is a positive relationship between mindfulness and the scale general life satisfaction and the scale mood level of the experimental groups.

H2b: There is a difference in the scales of general life satisfaction and the mood levels between experimental groups.

H3: There is a positive correlation between exercise time and mindfulness in the experimental groups.

H4: There is a difference between one-sided and combined training methods depending on the duration of training regarding mindfulness.

H5a: There is a correlation between mindfulness and spirituality in the experimental groups.

H5b: There is a difference in spirituality between the experimental groups.



H6a: There is a correlation between mindfulness and self-compassion in the experimental groups.

H6b: There is a difference in self-compassion between the experimental groups.

H7a: There is a correlation between mindfulness and flow experience.

H7b: There is a difference in flow experience between the experimental groups.

H8: Self-compassion, spirituality and flow experience are mechanism in the relationship between mindfulness and well-being.

H9: There is a difference in the variable mindfulness between men and women.

H10: There is a correlation between the variable mindfulness of the variable age.

## **METHODOLOGY**

### **Subjects**

There were 230 person who participated in the study and completed a battery of questionnaires.

43 Persons were Zen-Meditation practitioners, 48 were Kung-Fu practitioners, 46 were climbers, 43 Persons Pilates practitioners and the control group exist of 50 persons. The sample contained 111 females and 119 males. Their age ranged from 17 to 69 with a mean of 32, 14 (SD = 12,30). 87 % of the sample indicated to be single, 77% were unmarried in a partnership, 50% were married and 16% were divorced.

7,8 % of the people participated in the study has the highest education compulsory school, 10,0 % of the people has an apprenticeship, 30,4 % of the people has a high school graduation with matriculation exam, 20,9% of the people has completed a vocational middle school with matriculation exam, 6,5% of the people

has completed a secondary educational institution and 24,3 % of the people has an university degree.

15 (6.5%) persons indicated belonging to Buddhism, 110 (47.8%) persons reported belonging to Christianity, 1 (0.4%) person indicated belonging to Islam, 6 (2.6%) people have indicated belonging to another religion and 98 (42.6%) persons reported to belong to any religious community.

In the study, the range for practicing a training lies between 1 week up to 30 years, with a mean of 4.62 (SD = 6.08) years. 91 (39.6 %) persons indicated to participate at a combined training method, 89 (38.7 %) indicated the opposite. The range of training a week lies between 1 hour to 25 hours, with a mean of 5.01 (SD = 4.35) hours. The data of 8 (3.47%) subjects who reported to train more than 25 hours a week were not used.

### **Instruments**

The following questionnaires were combined and distributed to the participants.

#### **Collection of demographic data**

For describing the sample, the demographic data: gender, age, highest completed education, marital status, and religious affiliation were collected. Furthermore the duration of trainings practice, frequency of practice a week, and the quality of training were requested.

#### **Scale for quality of training**

This scale was designed to distinguish the quality of training, between one-sided and combined training. Combined training is consists of several components. One-sided training workout consisted of a few components. The scale consists of 9 items and all have to be answered dichotomously. High values in this scale mean a combined training, low values a one-sided. The Cronbach alpha for the scale quality of training is 0,70.

### **Scale for well-being**

Well-being has been raised by the habitual subjective well-being scale (Dalbert, 2003). The HSWBS is a two-dimensional self-assessment questionnaire for the measurement of well-being. It consists of 13-items, 6 items of the mood level scale and 7 items of the General satisfaction with life scale. The items were formulated in 6 stages (6 = exactly; 1 = strongly disagree) to evaluate the type of consent.

The Cronbach alpha for the scale mood level is 0,84 and for the scale general satisfaction with life 0,86.

### **Scale for mindfulness**

With the German version of the Mindfulness Attention and Awareness Scale (Michalak, Heidenreich, Ströhle and Nachtigall, 2008) mindfulness was recorded. The one-dimensional scale consists of 15 negatively formulated items, which can be evaluated on 6 stages (1=never; 6=ever). The scale measures the absence or the presence mindfulness in the present moment. The total score is formed from the scores of individual items. MAAS measures mindfulness as a property of a person which can be trained (Michalak, Heidenreich, Ströhle and Nachtigall, 2008). The questionnaire was reversed so that high value is for a mindfull, and a lower for a mindless attitude.

The Cronbach alpha for the scale mindfulness is 0,78.

### **Scale for spirituality**

The construct of spirituality was measured with the Transpersonal Trust Scale (Belschner, 2008) an integral part of the questionnaire on health. The Scale is consisting of 11 items and forms an one-dimensional factor, Transpersonal Trust.

With this scale, the acceptance, trust and connectedness of a person to a higher reality is captured.

This questionnaire does not capture the religious belief as a function of a particular religion but the own spiritual experience.

The 11 items are (3 = completely true, 0 = not true at all) on a 4-step response specification rated. A high value means a high Transpersonal Trust.

The Cronbach alpha for the scale spirituality is 0,93.

### **Scale for self-compassion**

This scale has been raised with the self-compassion questionnaire (Neff, 2003). The questionnaire consists of 26 items and is a multidimensional construct in three basic factors loading, which is to be noted that these three dimensions are applied bipolar and always contain the contents of the opposite dimension: Self-kindness- self-criticism, *Conditio humana* - Isolation, mindfulness-over-identification. The scale asks how to deal with adverse situations in life and also shows the attitude toward itself. There will be used a 5-point Likert scale to evaluate the agreement with the items (1 = almost never, 5 = almost always).

The Cronbach alpha for the selfkindness is 0,78, for selfjudgment is 0,72 for *conditio humana* is 0,58, for isolation is 0,74, for mindfulness is 0,70, for overidentification is 0,77 and for self-compassion is 0,86.

### **Scale for Flow-experience**

The flow experience was measured by the flow-Short Scale (Rheinberg, Vollmeyer, Engeser, 2003). Flow experience is defined as the complete absorption in an activity and it is not limited to a particular activity (Csikszentmihalyi, 1975). The scale consists of 16 items, the first 10 items form the general factor (flow-total score). The general factor is divided into two factors: Smooth automated course of action consisting of 6 items and absorption consisting of 4 items. The items are rated on a 7-point Likert scale (1 = does not apply; 7 = true). The Cronbach alpha is for the Flow-short-scale 0,70.

### **Statistical analysis:**

For statistical analysis the SPSS program version 19 and 14 was used. For evaluating the hypothesis a significance level of 0.05 (5%) was used.

Hypotheses 1, 4, 5b, 6b, 7b, 9 were calculated with a univariate analysis of variance (ANOVA). First, the conditions for calculating an ANOVA were checked. The normal distribution was calculated using the Kolmogorov-Smirnov test and homogeneity of variances using the Levene test. If the results are non-significant the test conditions are fulfilled.

The hypotheses 2, 3b, 5a, 6a, 7a, were evaluated with a product-moment correlation. The normal distribution was verified with Kolmogorov-Smirnov test. If this was not given instead of the Pearson correlation, Spearman correlation was evaluated.

Hypothesis 3a was calculated using a multivariate variance analysis (MANOVA). The conditions were tested using the Kolmogorov-Smirnov test, the Levene test and the Box-M test. The Box-M test is used to test the homogeneity of the covariance matrices and should also show a non-significant result in order to meet the conditions of calculating a MANOVA.

Hypothesis 8 was calculated using multivariate ANCOVA. The conditions were calculated using the Kolmogorov-Smirnov test, the Levene test and the Box-M test. A multivariate analysis of variances with a covariate was calculated.

### **Recruiting the data**

The data was collected from July 2011 until November 2011. I contacted the coaches by mail or phone then I was invited to a training session in order to present my concerns. The questionnaires were distributed immediately after the training session and taken to the next training session. The questionnaires were carried out in the following courses and institutions:

Pilates at the community college Währing with Susanne Sepper and the community college Floridsdorf, Pilates on the University Sports Institute, Pilates with Sabine Irawan, Kung Fu studio, Zhang, Kung Fu at the University Sports Institute, Kung Fu at the Shaolin Kung Fu Association in Vienna (Fugbachgasse), Zen meditation in Bodhidarmazendo, Zen meditation, Kwanumzen, Zen meditation in the Rosagasse, Zen meditation in the studio Zhang, Zen meditation at the University Sports Institute, climbers in the Alpine Club (Walfischgasse) and Spittelauer Lände.

Subjects for the control group were recruited from friends and acquaintances.

## RESULTS

An univariate variance analysis was calculated to find out whether there are differences in mindfulness between the training groups and the control group. The test for univariate variance analysis was not significant  $F(4, 225) = 0,17, p = 0,32 > 0,05$ . That means there are no differences between the training groups and the control group in mindfulness.

The hypothesis that there is a positive relationship between mindfulness and the scales general life satisfaction and mood level could be confirmed. The results show a  $r = 0,30$  between mindfulness and general life satisfaction and a  $r = 0,15$  between mindfulness and the scale mood level.

Whether there are differences in the scale general life satisfaction and the scale mood level between the training groups was calculated with a MANOVA. The Pillai-Spur Test shows a significant result,  $F(8, 450) = 2,4, p = 0,01 < 0,05$ . That means there are differences in the scales general life satisfaction and the scale mood level between the training groups. The Gabriel Test shows that there is a significant difference in the scale mood level between meditation practitioners and climbers ( $p = 0,01 < 0,05$ ) and a tendency to a significant difference between Pilates practitioners and the control group and climbers and the control group in the scale general life satisfaction. There is also a tendency to a significant difference between climbers and the control group in the scale mood level.

The hypothesis that there is a positive relationship between duration of training and mindfulness among the training groups could be confirmed. The result shows a  $r = 0,17$  between mindfulness and duration of a training.

From the comparison of mindfulness between men and women show that there is a significant difference in awareness. Men report higher scores than women in mindfulness. So far there are no studies on these results.

Similarly, a significant difference between different age groups is concerning mindfulness. Older people reported higher scores than younger people in mindfulness. One explanation could be that older people have more self-awareness and resistance, and therefore show a higher awareness. There are no studies on these results with similar effects.

Whether there are differences between one-sided and combined training methods depending on the duration of training regarding mindfulness was calculated with a univariate variance analysis. The test for univariate variance analysis for the training quality (combined or one-sided) was significant,  $F(1) = 5,6, p < 0,05$  also for the duration of training  $F(2) = 5,7, p < 0,05$ . The interaction-effect between duration of training and training quality (combined or one-sided) was not significant  $F(2) = 1,3, p > 0,05, p = 0,27$ . The Gabriel Test shows that there is a difference in duration of training between the category 1 and the category 2 in mindfulness (Between practitioners who train 0,01 months and 5 years is a significant difference in mindfulness.). Practitioners who train a combined training method show higher scores in mindfulness compared to practitioners who train an one-sided training method.

The hypothesis that there is a positive relationship between mindfulness and spirituality could be confirmed. The results show a  $r = 0,03$  between mindfulness and spirituality.

Whether there is a difference in spirituality between the training groups was calculated with a univariate variance analysis. The test for univariate analysis for spirituality was significant  $F(4) = 14,7, p = 0,000 < 0,05$ . The Games Howell Test shows that there is a difference in spirituality between meditation practitioners, climbers, Pilates practitioners and the control group. There is also a significant difference between Kung-Fu practitioners, climbers and the control group in spirituality.

The hypothesis that there is a positive relationship between mindfulness and self-compassion among the training groups could be confirmed. The result show a  $r = 0,46$  between mindfulness and self-compassion.

Whether there is a difference in self-compassion between the training groups was calculated with a univariate variance analysis. The test for univariate analysis for self-compassion was not significant  $F(4) = 0,12, p = 0,97 > 0,05$ . This result means that there is no difference between the experimental groups in self-compassion.

The hypothesis that there is a positive relationship between mindfulness and flow-experience could be confirmed. The result show a  $r = 0,26$  between mindfulness and flow-experience.

Whether there is a difference in flow-experience between the training groups was calculated with the univariate variance analysis. The test for univariate analysis for flow-experience was significant  $F(4) = 5,7, p=0,00 < 0,05$ . This result means that there is a significant difference between the experimental groups in flow-experience. The Gabriel Test shows that there is a difference in flow-experience between meditation practitioners, Kung Fu practitioners and the climbers, between Kung-Fu practitioners and the control group and between climbers and meditation practitioners and Kung Fu practitioners.

Whether the variables self-compassion, spirituality and flow-experience are mechanism in the relationship between mindfulness and well-being was calculated with a multivariate Ancova. The multivariate test with mindfulness as covariate shows a significant result for self-compassion in the scale mood-level  $F(1) = 37, p = 0,00 < 0,05$  and in the scale general life satisfaction  $F(1) = 36, p = 0,00 < 0,05$ . There is also a significant result for flow-experience in the scale general life satisfaction  $F(1) 9,6, p = 0,00 < 0,05$  and in the scale mood level  $F(1) = 14, p=0,00 < 0,05$ . Self-compassion and its dimension self-kindness, self-isolation and self-mindfulness and flow-experience are supporting mechanism of the relationship between mindfulness and well-being (Scale general life satisfaction and scale mood level).

Self-compassion, spirituality and flow experience are mechanism in the relationship between mindfulness and well-being.

The hypothesis that there is a difference between men and women in mindfulness could be confirmed. The result of the univariate variance test  $F(3) = 4,35, p= 0,00 > 0,05$  shows that there is a difference between men and women in mindfulness. Men have higher scores in mindfulness compared to women. Men have an average of 64,12 and women an average of 60,62 in mindfulness.

Also the hypothesis that there is a relationship between mindfulness and age could be confirmed. The result shows a  $r = 0,21$  between mindfulness and age.



## CONCLUSIONS AND DISCUSSION

Contrary to expectations, the hypothesis could not be confirmed that various training methods that cultivate a focused attention differ in their mindfulness. There is thus no difference between the control group and persons engaged in a training session regarding mindfulness. This finding contradicts the results of the study by Shapiro, Oman, Thoresen and Flinders (2008), who investigated a relaxation training which increased mindfulness like an equivalent mindfulness training. They found also a difference between the experimental group and the control group.

This result supports the findings from the study of Falkenström (2010). In his study couldn't be found a significant difference between the experimental and the control group. His investigation has been criticized in the election of the experimental groups, as he compared intensely meditators with non-intensive meditators. Similarly, in his investigations showed active meditator higher values in well-being as passive meditators. However, none of them showed higher values in mindfulness among the active meditators. That would mean that the well-being does not come from higher mindfulness, as assumed in the literature, but by other effective factors (Falkenström, 2010).

This contradicts also the results from the literature (Kohl Sauer and Walach, 2009; Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, and Schmidt, 2006; Tang, Ma, Wang, Fan, Feng Lu, Yu Sui, Rothbart, Fan, and Posner, 2007), which explored that there is a difference between a mindfulness meditation group and a control group.

A possible explanation is that people who are less mindfull report to be more mindful as they are, because the awareness of the depth of mindfulness, increases with more experience of what mindfulness is. So reported people who are more mindfull to be less mindfull because they have a different point of reference to mindfulness.

The hypothesis that there is a positive relationship between mindfulness and general life satisfaction scale and the mood level scale could be confirmed. This corresponds to the results in literature (Brown, Ryan, Linley and Orzech, 2009;

Schutte and Malouff, 2011; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson and Laurenceau, 2007; Orzech, Shapiro, Brown and McKay, 2009 ).

Regarding the differences in welfare between the experimental groups there were a significant differences between meditators and climbers found in mood levels.

The hypothesis that a positive relationship between mindfulness and duration of training could be confirmed. Based on research by Tang, Ma, Wang, Fan, Feng Lu, Yu Sui, Rothbart, fan, and Posner (2007) and Sears and Kraus (2007), should be examined whether diverse training compared to one-sided training cause higher mindfulness. It should also be checked whether people who visited a combined training, even without a long training period reached higher levels in mindfulness. The results of this study confirm the results of Tang, Ma, Wang, Fan, Feng Lu, Yu Sui, Rothbart, Fan, and Posner (2007), who found that participants with a combined training method had higher values in mindfulness, as those who visited a one-sided training method. For practical purposes, these results imply that a training consisting of many elements improve mindfulness.

Based on the research results of Carmody, Reed, Kristeller and Merriam (2008), Garland, Carlson, Cook, Lansdell and Speca (2007) and Ciesa and Seretti (2009), a correlation between mindfulness and spirituality has been found in this study too. In contrary to the research of Leigh, Bowen and Marlett (2005) who hasn't found any correlation between spirituality and mindfulness. Meditators and Kung Fu practitioners differ significantly from the other experimental groups in spirituality. One possible reason would be that the increase in spirituality is not caused by higher mindfulness because only experimental groups whose training has a spiritual background report on higher spiritual values. The control group shows the highest values in mindfulness but the lowest value in the spirituality scale. Thus, the question arises if the spiritual background of the training methods is responsible for the higher values in the spirituality scale among these training groups.

The hypothesis that self-compassion is correlated with mindfulness confirms the findings of Neff, Rude, and Kirkpatrick (2006), Shapiro, Astin, Bishop, and Cordova (2005) and Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer and Toney (2006). There are no differences in the experimental groups in self-compassion. The fact that

there are no differences in self-compassion between the groups may occur because there are also no differences in mindfulness among the experimental groups.

According to Bernier, Tienot, Codron and Fournier (2009) and Kee and Wang (2008), this study support the results that there is a positive relationship between mindfulness and flow experience.

Significant differences in flow experience are between Kung Fu practitioners, climbers and meditators and the control group. As already described the difference in flow-experience between meditators and climbers and Kung-Fu practitioners may cause because meditation focuses more on an accepting attitude. Another focus of the work is the acquisition of the underlying mechanisms that act in the relationship between mindfulness and well-being. In reference to the research results of Carmody, Reed, Kristeller and Merriam (2008) should be checked whether spirituality is a supporting mechanism between mindfulness and well-being. Contrary to the beliefs, spirituality does not support this relationship. Mechanisms, which support this relationship, are flow experience and self-compassion. One possible explanation is as already Bernier, Tienot, Codron and Fournier (2009) and Wright, Sadlo and Stew (2006) found that flow experience is very similar described to the mindfulness concept.

This study shows that self-mindfulness, self-isolation and self-kindness are the strongest predictors of the self-compassion scale which work in the relationship between mindfulness and well-being.

Other studies (Schutte and Malouff, 2011) found that emotional intelligence is also an active factor in the relationship between mindfulness and well-being, as well as reduced cognitive distortions (Sears and Kraus, 2009).

In this study was also found a significant difference in mindfulness between men and women

Men report higher scores than women in mindfulness. So far there are no studies on these results.

Similarly there is a positive correlation between mindfulness and age. Older people reported higher score in mindfulness than younger people. One explanation could be that older people have more self-awareness and resistance, and that's why they show a higher mindfulness. There are no studies on these

results with similar effects. Based on the research results of Carmody, Reed, Kristeller and Merriam (2008), Garland, Carlson, Cook, Lansdell and Speca (2007) and Ciesa and Seretti (2009), a correlation between mindfulness and spirituality has been found in this study too.

Concluding this investigation it has to be more research on other training methods which lead to higher mindfulness or improve it.

One criticism of this study is that the questionnaire was not given to the subjects in the same standardized conditions. This was difficult to achieve because some participants did not want to interrupt their training or had no time and filled out the questionnaire later in other conditions.

The selection of a mindfulness questionnaire with only one dimension, in this case, to capture the attention of the present moment was favorable, as it can be given to people that have no knowledge about the mindfulness, but it would be of interest to investigate which dimensions of mindfulness correlate with well-being, flow experience, spirituality and self-compassion.

For this purpose, a questionnaire should be used for persons who have no buddhistic background but it captures several dimensions of this construct.

Because of the results that older people reported higher mindfulness it would be interesting to investigate whether these individuals also have higher self-consciousness about their own feelings and thoughts.

Of further interest would be to investigate whether there are certain activities which cause higher mindfulness, like there are activities that cause the flow experience (Csikszentmihaly, 1975). For further research would be advantageous a clear conceptual consensus on the definition of mindfulness for better comparison of results.

## **REFERENCES**

Baer, R., Smith, G. & Allen, K. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory by Mindfulness. *Skills Assessment*, 191-206.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using Self-

- reported Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Belschner, W.(2008). Die Skala Transpersonales Vertrauen, *Prävention*, 2, 40-41.
- Bernier, M., Tienot, E., Codron, R. & Rournier, J. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Journals of Clinical Sport Psychology* 4, 320-333.
- Brown, K., Ryan, R. & Creswell, D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Journal of Psychological Inquiry* 18 (4), 211-237.
- Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J. & Merriam, P. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of Psychosomatic Research* 64, 393-403.
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of alternative and complementary medicine* 15 (5), 593-600.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. San Francisco: Jossey-Bass Inc., Publishers.
- Dalbert,C. (2003). Habituelle Subjektive Wohlbefindensskala (HSWBS). In J. Schumacher, A. Klaiberg & E. Brähler (Hrsg.) *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden* (S.170-175).Göttingen: Hogrefe.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasi-experimental approach. *Journal of Personality and Individual Differences* 48, 305-310.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised

(CAMS-R). *Journal of Psychopathology Behavioral Assessment*, 29, 177-190.

Garland, S., Carlson, L., Cook, S., Lansdell, L. & Speca, M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Support Care Cancer*, nicht angegeben.

Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Journal of Personality and Individual Differences* 50, 222-227.

Kee, Y. & Wang, J. (2008). Relationship between mindfulness, flow disposition and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Journal of Psychology and Sport and Exercise*, 9, 393-411.

Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness- Results of an online study investigating the Freiburger mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*. 46, 224-230.

Leigh, J., Bowen, S. & Marlett, G. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Journal of Addictive Behaviors* 30, 1335-1341.

Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G. & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version des Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS). Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37 (3), 200-208.

Neff, Kristin D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Neff, K., Rude, S. & Kirkpatrick, K. (2006). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality* 41, 908–916.

Orzech, K., M., Shapiro, S., L., Brown, K., W., & McKay, M. (2009). Intensive

mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4, (3), 212-222.

Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow Erlebens (the assessment of flow experience). In J. Stiensmeiser-Pelsster & F. Rheinberg (Eds.), *Diagnostik von Selbstkonzept, Lernmotivation und Selbstregulation (Diagnosis of motivation and self-concept)*, (261-279). Göttingen: Hogrefe.

Schutte, N. & Malouff, J. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Personality and Individual Differences*. doi:10.1016/j.paid.2011.01.037.

Sears, S., & Kraus, S. (2009). I Think Therefore I Am: Cognitive Distortions and Coping Style as Mediators for the Effects of Mindfulness Meditation on Anxiety, Positive and Negative Affect, and Hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 561-573.

Shapiro, S., Astin, J., Bishop, S. & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*. 12 (2), 164-176.

Shapiro, S., Oman, D., Thoresen, C., Plante, T. & Flinders, T. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being. *Journal of Clinical Psychology* 64 (7), 840-862.

Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M., K., Fan, M., & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *PNAS*, 104 (43), 17152-17156.

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness- The Freiburg Mindfulness Inventory. *Personality and Individual Differences*, 40 (8), 1543-1555.

Wright, J., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). Challenge-skills and mindfulness: An exploration of the conundrum of flow process. *Occupation, Participation and Health*, 26(1), 25-32.



## Literaturverzeichnis

- Albani, C., Bailer, H., Blaser, G., Geyer, M., Brähler, E. & Grulke, N. (2003). Psychometrische Überprüfung der Skala „Transpersonales Vertrauen“ (TPV) in einer repräsentativen Bevölkerungsstichprobe. Erscheint in: *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 9, Heft 1 (preprint).
- Abele, A. & Becker, P. (1991). *Wohlbefinden. Theorie- Empirie- Diagnostik*. Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Alvaredo, A. (2007). *Easy Pilates*. München: Random House.
- Baer, R., Smith, G. & Allen, K. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory by Mindfulness. *Skills.Assessment*, 191-206.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using Self-reported Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Baus, L.(2008). Buddhismus und Stoizismus- zwei nahverwandte Philosophien und ihr gemeinsamer Ursprung in der Samkhya-Lehre. Homburg/Saar: Asclepios Edition.
- Belschner, W.(2008). Die Skala Transpersonales Vertrauen, *Prävention*, 2, 40-41.
- Becker, P. (1991). Theoretische Grundlagen. In Andrea Abele & Peter Becker (1991). *Wohlbefinden: Theorie – Empirie - Diagnostik* (S.13-50), München: Juventa Verlag.
- Bernier, M., Tienot, E., Codron, R. & Rournier, J. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Journals of Clinical Sport Psychology* 4, 320-333.

- Birnie, K., Speca, M. & Carlson, L. (2009). Exploring Self-compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). Published online: DOI: 10.1002/smi.1305.
- Bishop, S. (2002). What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction? *Journal of Psychosomatic Medicine* 64, 71-84.
- Bloss, H., Wolff, C. & Bloss, C. (2006). *Gesund mit Pilates*. München: Knauer.
- Bluck, H.(1998). *Hung Gar Kuen. Im Zeichen des Tigers und des Kranichs Geschichte, Tradition und Bedeutung des altchinesischen Shaolin Kung Fu Stiles*. Münster: Verlagshaus Monsenstein und Vannerdat OHG.
- Bodhi, B. (2002). *Der edle achtgliedrige Heilsweg. Der Weg zur Beendigung des Leidens*. Beyerlein & Steinschulte Verlag.
- Bortz, J. & Döring, N. (2005). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Brandstätter, H. (1991). Alltagsereignisse und Wohlbefinden. In Andrea Abele & Peter Becker (1991). *Wohlbefinden: Theorie – Empirie - Diagnostik* (S.191-226), München: Juventa Verlag.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Brown, K., Ryan, R. & Creswell, D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Journal of Psychological Inquiry* 18 (4), 211-237.
- Brown, K., Kasser, T., Ryan, R., Linley, P. & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality* 43, 727-736.
- Brück, M. (2004). *Zen- Geschichte und Praxis*. München: C. H .Beck Verlag.
- Bucher,A. (2009). *Psychologie der Spiritualität. Handbuch*. Basel: Beltz Verlag.

- Buchheld, N. (2000). Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA). In Heidenreich, T. & Michalak, J.(Hrsg). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie- Ein Handbuch* (S.27-48), Tübingen: dgvt-Verlag.
- Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J. & Merriam, P. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of Psychosomatic Research* 64, 393-403.
- Castaneda, C. (1992).*Die Kraft der Stille: Neue Lehren des Don Juan*. Frankfurt: Fischer-Verlag.
- Cardaciotto, I., Herbert, J., Forman, E., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance. The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Chadwick, P., Hember, M, Symes, J., Peters, E., Kuipers, E. & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455.
- Chawla, N., Collins, S., Bowen, S., Hsu, S., Grow, J., Douglas, A., & Marlatt, G. A. (2010). The Mindfulness-Based Relapse Prevention Adherence and Competence Scale: Development, Interrater Reliability and Validity. *Psychotherapy Research*, 20, 388-397.
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of alternative and complementary medicine* 15 (5), 593-600.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. San Francisco: Jossey-Bass Inc., Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend*. Stuttgart: Klett Cotta.
- Dalbert,C. (2003). Habituelle Subjektive Wohlbefindensskala (HSWBS). In J.

- Schumacher, A. Klaiberg & E. Brähler (Hrsg.) *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden* (S.170-175).Göttingen: Hogrefe.
- Engeser, S. & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance, moderators of challenge-skill balance. *Springer Science and Business Media*.
- Enomiya-Lassalle, H. (1998). *Zen-Meditation. Eine Einführung*. Köln: Benziger Verlag.
- Erisman, S. & Roemer, L. (2011). A Preliminary Investigation of the Process of Mindfulness. *Mindfulness*, 3(1), 30-43.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Journal of Personality and Individual Differences* 48, 305-310.
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1002-1011.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: SAGE Publications Ltd.
- Fink, G., Fuhrmann, M. & Nickel, R. (1999). *Seneca Glückliche Leben*. Zürich: Artemis und Winkler.
- Frank, R. (2007). *Therapieziel Wohlbefinden- Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

- Frank, R. (2010). *Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis*. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Frank, R. (1991). Körperliches Wohlbefinden. In Andrea Abele & Peter Becker (Hrsg). *Wohlbefinden: Theorie – Empirie - Diagnostik* (S.71-96), München: Juventa Verlag.
- Framson, C., Kristal, A., Schenk, J., Littman, A., Zeliadt, S., Benitez, D. (2009). Development and validation oft he mindful eating questionnaire. *Journal of AM Diet Association*, 109(8), 1439-1444.
- Fresco, D., Moore M., Dulmen, M., Segal, Z., Ma, S., Teasdale, J., Williams, J. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of self-report measures of decentring. *Behaviour Therapy*, 38(3). 234-246.
- Garland, S., Carlson, L., Cook, S., Lansdell, L. & Speca, M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Support Care Cancer*.
- Güllich, W. & Kubin, A. (1986). *Sportklettern heute. Technik-Taktik-Training*. München: Bruckmann KG.
- Hayes,S. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Journal of Behaviour Therapy* 35, 639-665.
- Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Journal of Personality and Individual Differences* 50, 222-227.
- James, A. (2004). *Geheimnis Shaolin. Das spirituelle Vermächtnis der Kampfmönche*. München: Lotos Verlag.
- Jimenez, S., Nils, B. & Park, C. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation

- expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences* 49, 645-650.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Achtsamkeitsbasierte Intervention im Kontext: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. In Heidenreich, T. & Michalak, J.(Hrsg). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie- Ein Handbuch (S.103-142), Tübingen: dgvt-Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J.(1990). *Gesund und stressfrei durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Wien: Wiener Verlag.
- Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness- Results of an online study investigating the Freiburger mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*. 46, 224-230.
- Kee, Y. & Wang, J. (2008). Relationship between mindfulness, flow disposition and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Journal of Psychology and Sport and Exercise*, 9, 393-411.
- Kraus, S. & Sears, S. (2008). Measuring the Immeasurables: Development and Initial Validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) Scale Based on Buddhist Teachings on Loving Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity. *Social Indicators Research*. 92(1), 169-181.
- Kohls, N., Sauer, S. & Walach, H. (2008). Facets of Mindfulness. Results of an online study investigating the Freiburg Mindfulness Inventory. *Personality and Individual Differences*. 46 (2), 224-230.
- Lammers, C. & Stiglmayr C. (2009). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. In Heidenreich, T. & Michalak, J.(Hrsg). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie- Ein Handbuch (S.257-304), Tübingen: dgvt-Verlag.

- Langer, E. (2002). Well being. Mindfulness versus Positive Evaluation. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. 214-230.
- Leigh, J., Bowen, S. & Marlett, G. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Journal of Addictive Behaviors* 30, 1335-1341.
- Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carbon, L., Shapiro, S. & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (12), 1445-1467.
- Mayring, P. (1991). Die Erfassung subjektiven Wohlbefindens. In Andrea Abele & Peter Becker (Hrsg). *Wohlbefinden: Theorie – Empirie - Diagnostik* (S.51-70), München: Juventa Verlag.
- Meibert, P., Michalak, J. & Heidenreich, T. (2009). Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion-Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn. In Heidenreich, T. & Michalak, J.(Hrsg). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie- Ein Handbuch* (S.143-194), Tübingen: dgvt-Verlag.
- Michalak, J. & Heidenreich, T. (2009). Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depression. In Heidenreich, T. & Michalak, J.(Hrsg). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie- Ein Handbuch* (S.195-256), Tübingen: dgvt-Verlag.
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G. & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version des Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS). Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37 (3), 200-208.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64, 274–310.
- Neff, Kristin D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

- Neff, Kristin D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K., Rude, S. & Kirkpatrick, K. (2006). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality* 41, 908–916.
- Nyanaponika. (2007). *Geistestraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthana Methode*. Stambach: Verlag Beyerlein & Steinschulte.
- Orzech, K., M., Shapiro, S., L., Brown, K., W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4, (3), 212-222.
- Rose, N. & Walach, H. (2009) Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation- Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In Heidenreich, T. & Michalak, J.(Hrsg). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie- Ein Handbuch* (S.27-48), Tübingen: dgvt-Verlag.
- Rheinberg, F. (2006). *Motivation*. Kohlhammer Verlag.
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens (the assessment of flow experience). In J. Stiensmeiser- Pelsster & F. Rheinberg (Eds.), *Diagnostik von Selbstkonzept, Lernmotivation und Selbstregulation* (Diagnosis of motivation and self-concept), (261-279).Göttingen: Hogrefe.
- Ryan, R. (2005). The developmental line of autonomy in the etiology, dynamics, and treatment of borderline personality disorders. *Journal of Development and Psychopathology* 17. 987-1006.
- Schutte, N. & Malouff, J. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Personality and Individual Differences*.doi:10.1016/j.paid.2011.01.037.



- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I Think Therefore I Om: Cognitive Distortions and Coping Style as Mediators for the Effects of Mindfulness Meditation on Anxiety, Positive and Negative Affect, and Hope. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 561-573.
- Shapiro, S., Astin, J., Bishop, S. & Cordova., M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management. 12* (2), 164-176.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J. & Freedman, B. (2006). Mechanism of Mindfulness. *Journal of Clinical 62*, (3), 373-386.
- Shapiro, S., Oman, D., Thoresen, C., Plante, T. & Flinders, T. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being. *Journal of Clinical Psychology 64* (7), 840-862.
- Sonntag, R. (2009). Engagiertes Handeln lernen: Die Akzeptanz- und Commitment- Therapie. In Heidenreich, T. & Michalak, J.(Hrsg). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie- Ein Handbuch* (S.305-374), Tübingen: dgvt-Verlag.
- Ströhle, G., Nachtigall, C., Michalak, J. & Heidenreich, T. (2010). Die Erfassung von Achtsamkeit als mehrdimensionales Konstrukt. Die deutsche Version des Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS-D). *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 39*, 1-12.
- Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M.,K., Fan, M., & Posner, M., I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *PNAS, 104* (43), 17152-17156.
- Trungpa, C. (1993). *Das Herz des Buddha*. Bern: Scherz Verlag.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., Grossmann, P. & Schmidt, S. (2004) Empirische Erfassung der Achtsamkeit- Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und

weitere Validierungsstudien. *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness- The Freiburg Mindfulness Inventory. *Personality and Individual Differences*, 40 (8), 1543-1555.

Winter, S. (2010). *Richtig Klettern*. München: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG.

Wright, J., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). Challenge-skills and mindfulness: An exploration of the conundrum of flow process. *Occupation, Participation and Health*, 26 (1), 25-32.



## **Anhang A - Tabellenverzeichnis:**

### Tabelle 1:

Deskriptive Statistik: Stichprobe 99

### Tabelle 2:

Mittelwerte Achtsamkeit nach den Trainingsgruppen 108

### Tabelle 3:

Levene Test für Varianzhomogenität zwischen  
Achtsamkeit und den Trainingsgruppen 109

### Tabelle 4:

Univariate Varianzanalyse zwischen  
Achtsamkeit und den Trainingsgruppen 109

### Tabelle 5:

Spearman Korrelation zwischen Achtsamkeit und  
Allgemeine Lebenszufriedenheit und Stimmungsniveau 111

### Tabelle 6:

Levene- Test für Varianzhomogenität  
zwischen Allg. Lebenszufriedenheit,  
Stimmungsniveau und den Trainingsgruppen 112

### Tabelle 7:

Mittelwerte Stimmungsniveau und Allg. Lebenszufriedenheit 113

### Tabelle 8:

Multivariater Test Allg. Lebenszufriedenheit,  
Stimmungsniveau zwischen den Trainingsgruppen 114

### Tabelle 9:

Post Hoc Test (Gabriel) Stimmungsniveau, Allg.  
Lebenszufriedenheit zwischen den Trainingsgruppen 114

### Tabelle 10:

Spearman Korrelation zwischen Achtsamkeit  
und Trainingsdauer 117

### Tabelle 11:

Univariate Varianzanalyse Achtsamkeit zwischen viel-  
bzw. einseitigen Trainingsgruppen und Trainingsdauer 119

<u>Tabelle 12:</u>	
Post Hoc Test (Gabriel) Trainingsdauer und Achtsamkeit	119
<u>Tabelle 13:</u>	
Mittelwerte Achtsamkeit bei ein- bzw. vielseitigem Trainingsgruppen	121
<u>Tabelle 14:</u>	
Korrelation Pearson zwischen Achtsamkeit und Spiritualität	122
<u>Tabelle 15:</u>	
Levene- Test für Varianzhomogenität zwischen Spiritualität und den Trainingsgruppen	123
<u>Tabelle 16:</u>	
Mittelwerte Spiritualität nach den Trainingsgruppen	123
<u>Tabelle 17:</u>	
Univariate ANOVA zwischen Spiritualität und den Trainingsgruppen	124
<u>Tabelle 18:</u>	
Post- Hoc Test (Games Howell) Spiritualität und Trainingsgruppen	125
<u>Tabelle 19:</u>	
Korrelation nach Pearson zwischen Achtsamkeit und Self-compassion	127
<u>Tabelle 20:</u>	
Levene- Test für Varianzhomogenität zwischen Flow-Erleben und den Trainingsgruppen	128
<u>Tabelle 21:</u>	
Mittelwerte Self-compassion nach Trainingsgruppen	128
<u>Tabelle 22:</u>	
Univariate ANOVA zwischen Self- compassion und den Trainingsgruppen	129
<u>Tabelle 23:</u>	
Korrelation nach Pearson zwischen Achtsamkeit und Flow-Erleben	130

<u>Tabelle 24:</u>	
Levene-Test zwischen Flow-Erleben und den Trainingsgruppen	131
<u>Tabelle 25:</u>	
Mittelwerte für Flow-Erleben nach den Trainingsgruppen	131
<u>Tabelle 26:</u>	
Univariate ANOVA zwischen Flow-Erleben und den Trainingsgruppen	132
<u>Tabelle 27:</u>	
Post-Hoc Test (Gabriel) Flow-Erleben und Trainingsgruppen	132
<u>Tabelle 28:</u>	
Multivariater Test zwischen Spiritualität, Flow-Erleben, Self-compassion und Stimmungsniveau, Allg. Lebenszufriedenheit	135
<u>Tabelle 29:</u>	
Multivariate Ancova mit Flow-Erleben, Self-compassion, Spiritualität als UV, MAAS als Kovariate, Stimmungsniveau und Allg. Lebenszufriedenheit als AV	137
<u>Tabelle 30:</u>	
Multivariate Ancova zwischen Skalen von Self-compassion auf Stimmungsniveau und Allgemeine Lebenszufriedenheit	138
<u>Tabelle 31:</u>	
Mittelwerte für Achtsamkeit nach dem Geschlecht	139
<u>Tabelle 32:</u>	
Univariate ANOVA zwischen Geschlecht und Achtsamkeit	139
<u>Tabelle 33:</u>	
Spearman Korrelation zwischen Achtsamkeit und Alter	142

## **Anhang B - Abbildungsverzeichnis:**

### Abbildung 1:

Deskriptive Statistik: Geschlechterverhältnis in den VG 100

### Abbildung 2:

Deskriptive Statistik: Altersverteilung in den VG 101

### Abbildung 3:

Deskriptive Statistik: Ausbildungsverhältnis in den VG 102

### Abbildung 4:

Deskriptive Statistik Familienstand in den VG 103

### Abbildung 5:

Deskriptive Statistik Religionszugehörigkeit in den VG 104

### Abbildung 6:

Deskriptive Statistik Trainingsdauer in den VG 105

### Abbildung 7:

Deskriptive Statistik Verteilung  
einseitiges/vielseitiges Training nach den VG 105

### Abbildung 8:

Deskriptive Statistik Trainingshäufigkeit in Wochenstunden 106

### Abbildung 9:

Unterschiede in der Achtsamkeit bei den VG 110

### Abbildung 10:

Unterschied in Allg. Lebenszufriedenheit  
bzw. Stimmungsniveau bei den VG 116

### Abbildung 11:

Unterschiede hinsichtlich Achtsamkeit  
bei unterschiedlicher Trainingsdauer 120

### Abbildung 12:

Einseitiges vs. Vielseitiges Training hinsichtlich Achtsamkeit 121

### Abbildung 13:

Unterschiede in Spiritualität zwischen VG 126

### Abbildung 14:

Unterschiede in *Self-compassion* in den VG 129

<u>Abbildung 15:</u>	
Unterschiede im Flow-Erleben in den VG	134
<u>Abbildung 16:</u>	
Mittelwertvergleiche hinsichtlich Achtsamkeit im Geschlecht	140
<u>Abbildung 17:</u>	
Altersverteilung in der Stichprobe	141



## **Anhang C - Fragebogen:**

Sehr geehrter Teilnehmer, sehr geehrte Teilnehmerin!

Zunächst einmal **herzlichen Dank**, dass Sie sich bereit erklärt haben an meiner wissenschaftlichen Studie teilzunehmen.

Bitte füllen Sie die Fragebögen gewissenhaft aus. Wichtig ist vor allem die **Vollständigkeit** der Fragebögen – werden einzelne Fragen ausgelassen, so kann dies dazu führen, dass Ihr Fragebogen nicht ausgewertet werden kann. Es gibt keine **richtigen oder falschen Antworten**. Ihre Angaben werden absolut anonym ausgewertet.

Danke für Ihre Teilnahme.

<b>DEMOGRAPHISCHE FRAGEN</b>
------------------------------

**Geschlecht:**  weiblich  männlich

**Alter:** \_\_\_\_\_ **Jahre**

**Höchste abgeschlossene Ausbildung:**

- Pflichtschule
- Lehrabschluss (Berufsschule)
- Gymnasium mit Matura
- Berufsbildende mittlere Schule mit Matura (HAK, HTL, ...)
- Hochschulverwandte Lehranstalt (z.B. Fachhochschule)
- Universität

**Beruf:**

\_\_\_\_\_

**Familienstand:**

- Single
- ledig, in Partnerschaft
- verheiratet
- geschieden, getrennt
- verwitwet

**Gehören Sie einer Religion an? Wenn ja, welcher?**

- Buddhismus
- Christentum
- Islam
- Judentum
- sonstige

- keine

Welches Training praktizieren Sie? (Bitte Training angeben, in welchem Sie diesen Fragebogen erhalten haben)

- Meditation ○      Kung-Fu ○      Klettern ○      schauspielerische  
 Körperarbeit ○      keines ○      anderes ○

*Auf einer Skala von 1 bis 7 kreuzen sie die Antwort an, die für den jetzigen Moment am ehesten für sie zutrifft.*

*Ich mache gerade \_\_\_\_\_.*

*(Beziehen sie sich bitte auf die eben unterbrochene Tätigkeit)*

	trifft nicht zu
teils-teils      trifft zu	
Ich fühle mich optimal beansprucht.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Meine Gedanken bzw., Aktivitäten laufen flüssig und glatt.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich merke gar nicht wie die Zeit vergeht.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich habe keine Mühe mich zu konzentrieren.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mein Kopf ist völlig klar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich bin ganz vertieft in das was ich gerade mache.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich weiß bei jedem Schritt, was ich zu tun habe.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl den Ablauf unter Kontrolle zu haben.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich bin völlig selbstvergessen.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Es steht für mich Wichtiges auf dem Spiel.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich darf keine Fehler machen.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich mache mir Sorgen über einen Misserfolg.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

	Leicht
schwer	
Verglichen mit allen anderen Tätigkeiten die ich sonst mache ist diese Tätigkeit.....	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Niedrig	hoch

Ich denke meine Fähigkeiten auf diesem Gebiet sind. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

richtig zu hoch Zu gering gerade  
Für mich persönlich sind die jetzigen Anforderungen.. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

*Unten finden sie eine Sammlung von Aussagen zu tagtäglichen Erlebnissen. Bitte geben sie mittels der Skala 1 bis 6 an, wie häufig oder selten Sie derzeit jedes dieser Erlebnisse haben. Bitte antworten Sie so, wie Sie die Dinge wirklich erleben und nicht wie Sie denken, dass Sie die Dinge erleben sollten. Bitte behandeln sie jede Aussage unabhängig von den anderen Aussagen.*

Manchmal wird mir erst im Nachhinein bewusst, welche Gefühle ich vorher hatte. (1-fast nie,6-fast immer)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ich verschütte oder beschädige Dinge, weil ich nicht aufpasse, aus Unachtsamkeit oder weil ich mit meinen Gedanken woanders bin.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Es fällt mir schwer, mit meinen Gedanken bei dem zu bleiben, was momentan geschieht.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ich neige dazu, schnell dahin zu gehen, wohin ich möchte, ohne darauf zu achten, was ich auf dem Weg dorthin erlebe.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ich neige dazu, Gefühle der körperlichen Anspannung oder des Unbehagens solange nicht wahrzunehmen, bis sie meine ganze Aufmerksamkeit „erzwingen“.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Kurze Zeit nachdem ich den Namen einer Person zum ersten Mal gehört habe, vergesse ich ihn wieder.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Mir scheint, dass ich „automatisch“ funktioniere, ohne größeres Bewusstsein dafür, was ich tue.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ich erledige viele Dinge in Eile, ohne ihnen wirklich meine Aufmerksamkeit zu schenken.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ich konzentriere mich so stark auf mein angestrebtes Ziel, dass ich den Bezug zu dem verliere, was ich im Augenblick tue, um dieses Ziel zu erreichen.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ich erledige Aufgaben ganz automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Mir fällt auf, wie ich jemandem mit einem Ohr zuhöre, während ich zur selben Zeit etwas anderes tue.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ich steuere Orte „automatisch“ an und frage ich mich dann, warum ich dorthin gegangen bin.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Mir fällt auf, wie ich über die Zukunft oder Vergangenheit grübele.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Mir fällt auf, wie ich Dinge tue ohne meine Aufmerksamkeit darauf zu richten.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ich esse eine Kleinigkeit zwischendurch, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

*Bitte lesen Sie jede der folgenden Aussagen sorgfältig durch, bevor Sie sich für eine der fünf Alternativen entscheiden. Rechts von jeder Aussage haben Sie die Möglichkeit auszuwählen, wie häufig Sie sich in der beschriebenen Art und Weise erleben und fühlen.*

Fast NIE

Fast IMMER

1

2

3

4

5

\_\_\_ 1. Ich ärgere mich über meine eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten.

\_\_\_ 2. Wenn es mir schlecht geht, steigere ich mich in meine Fehler hinein.

\_\_\_ 3. Wenn die Dinge schlecht für mich laufen, nehme ich solche Schwierigkeiten eben als

Teil des Lebens hin.

\_\_\_ 4. Wenn ich über meine Unzulänglichkeiten nachdenke, fühle ich mich vom Rest der

Welt ausgeschlossen.

\_\_\_ 5. Wenn ich seelisch leide versuche ich mir gegenüber liebevoll zu sein.

\_\_\_ 6. Wenn ich bei etwas Wichtigem versage, nagen an mir Gefühle der Unzulänglichkeit.

\_\_\_ 7. Wenn ich niedergeschlagen bin, tröste ich mich damit, dass es viele andere Menschen auch so ergeht.

\_\_\_ 8. Wenn die Zeiten wirklich hart sind, neige ich dazu, auch zu mir selbst hart zu sein.

\_\_\_ 9. Wenn mich etwas irritiert, versuche ich meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.

\_\_\_ 10. Wenn ich mich in irgendeiner Weise unvollkommen fühle, tröste ich mich damit,  
dass es den meisten Menschen auch so geht.

\_\_\_ 11. Ich bin streng und ungeduldig zu den Anteilen meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag.

\_\_\_ 12. Wenn ich eine harte Zeit durchmache lasse ich mir selber die Fürsorge und Liebe zu kommen, die ich brauche.

\_\_\_ 13. Wenn ich niedergeschlagen bin, glaube ich, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.

\_\_\_ 14. Wenn etwas Schmerzliches passiert, bemühe ich mich um eine ausgewogene Sicht der Dinge.

\_\_\_ 15. Ich versuche, meine Schwächen als Teil des Menschseins zu betrachten.

\_\_\_ 16. Wenn ich Dinge an mir bemerke, die ich nicht mag, mache ich mich selbst runter.

\_\_\_ 17. Wenn mir etwas Wichtiges misslingt, versuche ich, die Dinge nüchtern zu betrachten.

\_\_\_ 18. Wenn bei mir alles drunter und drüber geht, glaube ich, dass andere Menschen besser damit klar kommen.

\_\_\_ 19. Ich versuche mir etwas Gutes zu tun, wenn ich unter etwas zu leiden habe.

\_\_\_ 20. Wenn mich etwas aufregt gehen die Gefühle mit mir durch.

\_\_\_ 21. Ich kann schon streng mit mir sein, wenn mir ein Leid widerfährt.

\_\_\_22. Wenn es mir schlecht geht, versuche ich neugierig und offen zu bleiben.

\_\_\_23. Ich bin nachsichtig gegenüber meinen eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten

\_\_\_24. Wenn mir etwas Schmerzliches passiert, mache ich aus der Mücke einen Elefanten.

\_\_\_25. Wenn mir etwas Wichtiges schief läuft, fühle ich mich mit meinem Versagen

alleingelassen.

\_\_\_26. Ich versuche, die nicht so positiven Seiten meiner Person mit verständnisvoller

Gelassenheit zu sehen.

*Bitte beurteilen Sie im Folgenden, wie es Ihnen **im Allgemeinen** geht und wie zufrieden Sie im Allgemeinen mit Ihrem Leben sind. Nehmen Sie bitte zu jeder der folgenden Aussagen Stellung und entscheiden Sie, inwieweit jede auf Sie ganz persönlich zutrifft. Kreuzen Sie dazu bitte jeweils eine Zahl zwischen 1 und 6 an, und lassen Sie bitte keine Aussage aus.*

		stimmt genau	stimmt	weitgehend stimmt ein wenig	stimmt eher	nicht stimmt	weitgehend nicht stimmt	überhaupt nicht
1	Mein Leben könnte kaum glücklicher sein, als es ist.	6	5	4	3	2	1	
2	Ich fühle mich meist ziemlich fröhlich.	6	5	4	3	2	1	
3	Ich glaube, dass sich vieles erfüllen wird, was ich mir für mich erhoffe.	6	5	4	3	2	1	
4	Wenn ich an mein bisheriges Leben zurückdenke, so habe ich viel von dem erreicht, was ich erstrebe.	6	5	4	3	2	1	



5	Ich halte mich für eine glückliche Person.	6	5	4	3	2	1
6	Ich bin mit meinem Leben zufrieden.	6	5	4	3	2	1
7	Ich glaube, dass mir die Zeit noch einige interessante und erfreuliche Dinge bringen wird.	6	5	4	3	2	1
8	Ich bin nicht so fröhlich wie die meisten Menschen.	6	5	4	3	2	1
9	Ich bin mit meiner Lebenssituation zufrieden.	6	5	4	3	2	1
10	Ich bin selten in wirklicher Hochstimmung.	6	5	4	3	2	1
11	Ich sehe im Allgemeinen mehr die Sonnenseiten des Lebens.	6	5	4	3	2	1
12	Wenn ich so auf mein bisheriges Leben zurückblicke, bin ich zufrieden.	6	5	4	3	2	1
13	Ich fühle mich meist so, als ob ich vor Freude übersprudeln würde.	6	5	4	3	2	1

Wir Menschen können nicht alles bestimmen. Es gibt eine höhere Wirklichkeit/ein höheres Wesen/Gott, dem ich mich anvertrauen kann. **(3-trifft vollständig zu, 2-trifft teilweise etwas zu, 1-trifft eher nicht zu, 0-trifft gar nicht zu)**

0	1	2	3
---	---	---	---

Manchmal habe ich den Eindruck, dass ich in meinem Leben aus einer höheren Einsicht heraus geführt werde. **(3-trifft vollständig zu, 2-trifft teilweise etwas zu, 1-trifft eher nicht zu, 0-trifft gar nicht zu)**

0	1	2	3
---	---	---	---

Religiöse Praktiken. (z.B. Beten, Mantren sprechen, geistige Lieder singen, meditieren) helfen mir in schwierigen Situationen. **(3-trifft vollständig zu, 2-trifft teilweise etwas zu, 1-trifft eher nicht zu, 0-trifft gar nicht zu)**

0	1	2	3
---	---	---	---

Meine Seele lebt auch nach meinem Tod weiter. **(3-trifft vollständig zu, 2-trifft teilweise etwas zu, 1-trifft eher nicht zu, 0-trifft gar nicht zu)**

0	1	2	3
---	---	---	---

Ich bin Teil eines großen Ganzen, in dem ich geboren bin. **(3-trifft vollständig zu, 2-trifft teilweise etwas zu, 1-trifft eher nicht zu, 0-trifft gar nicht zu)**

0	1	2	3
---	---	---	---

Ich fühle mich einer höheren Wirklichkeit/ mit einem höheren Wesen/Gott verbunden. Darauf kann ich auch in schweren Zeiten vertrauen. **(3-trifft vollständig zu, 2-trifft teilweise etwas zu, 1-trifft eher nicht zu, 0-trifft gar nicht zu)**

0	1	2	3
---	---	---	---

Ich bezeichne mich als religiös, auch wenn ich keiner Glaubensgemeinschaft angehöre. **(3-trifft vollständig zu, 2-trifft teilweise etwas zu, 1-trifft eher nicht zu, 0-trifft gar nicht zu)**

0	1	2	3
---	---	---	---

Ich bin ein Mensch mit Körper und Intellekt. Und ich bin auch untrennbar mit dem Kosmos verbunden. **(3-trifft vollständig zu, 2-trifft teilweise etwas zu, 1-trifft eher nicht zu, 0-trifft gar nicht zu)**

0	1	2	3
---	---	---	---

Es gibt in einem Menschenleben manches Glück oder Unglück, das meine Möglichkeiten des Erklärens und Verstehens übersteigt. **(3-trifft vollständig zu, 2-trifft teilweise etwas zu, 1-trifft eher nicht zu, 0-trifft gar nicht zu)**

0	1	2	3
---	---	---	---

Ich versuche mich der Hand Gottes/eines höheren Wesens/ einer höheren Wirklichkeit anzuvertrauen. **(3-trifft vollständig zu, 2-trifft teilweise etwas zu, 1-trifft eher nicht zu, 0-trifft gar nicht zu)**

0	1	2	3
---	---	---	---

Ich habe schon die Erfahrung gemacht, dass ich mich mit der Welt und dem Kosmos eins fühle. **(3-trifft vollständig zu, 2-trifft teilweise etwas zu, 1-trifft eher nicht zu, 0-trifft gar nicht zu)**

0	1	2	3
---	---	---	---

***Zum Schluss folgen einige Fragen zu ihrem Training. Falls Sie an keinem Training teilnehmen beantworten sie diesen Teil des Fragebogens nicht.***

Seit wie vielen Jahren nehmen Sie an Ihrem Training teil?

Seit \_\_\_\_\_ Jahren & \_\_\_\_\_ Monaten

Praktizieren Sie noch ein anderes Training?

Welches Training? \_\_\_\_\_ von Alter \_\_\_ bis Alter\_\_

Welches Training? \_\_\_\_\_ von Alter \_\_\_ bis Alter\_\_

Welches Training? \_\_\_\_\_ von Alter \_\_\_ bis Alter\_\_

Wie oft pro Woche trainieren Sie?

Training \_\_\_\_\_ pro Woche \_\_\_\_\_ in Wochenstunden insgesamt \_\_\_\_\_

Training \_\_\_\_\_ pro Woche \_\_\_\_\_ in Wochenstunden  
insgesamt \_\_\_\_\_

Training \_\_\_\_\_ pro Woche \_\_\_\_\_ in Wochenstunden  
insgesamt \_\_\_\_\_

Ist die Konzentration auf ihren Atem ein Bestandteil Ihres Trainings?

Ja  Nein

Ist das Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment  
Bestandteil Ihres Trainings?

Ja  Nein

Sind Entspannungsübungen Bestandteil Ihres Trainings?

Ja  Nein

Sind Dehnübungen Bestandteil Ihres Trainings?

Ja  Nein

Erhalten sie Instruktionen in Ihrem Training?

Ja  Nein

Sind körperliche Übungen ein Bestandteil Ihres Trainings?

Ja  Nein

Sind Kraftübungen ein Bestandteil Ihres Trainings?

Ja  Nein

Sind Wahrnehmungsübungen/Visualisierungsübungen Bestandteil Ihres Trainings?

Ja                       Nein

Sind Meditationsübungen Bestandteil Ihres Trainings?

Ja                       Nein

**Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme an meiner  
Studie!**

E-Mail: [a0400677@unet.univie.ac.at](mailto:a0400677@unet.univie.ac.at)

## **Anhang D - Lebenslauf:**

### Persönliche Daten:

Name: Dominika Maria Zurawska  
Geburtsdatum: 26.03.1986  
Geburtsort: Przeworsk (Polen)

### Schulbildung:

1992-1996: Volksschule  
1996-2004: Gymnasium (Linzer Straße 146, 1140 Wien)  
2004-2012: Psychologiestudium  
2010 (Aug.): Ausbildung zur sozialen Kompetenztrainerin bei Freiraum

### Praktikum:

2011 (WS): Bei Nachbarschaftszentrum 1060 Wien (Wiener Hilfswerk) unter der Leitung von Mag. Rentmeister

### Berufserfahrung:

- Leitung von Projektwochen bei Freiraum
- Servierkraft bei Diana Erlebniswaldbad
- Cateringfirma La Vera
- Promotor
- Kinderbetreuung bei Privatpersonen
- Nachhilfe in Englisch

### Fremdsprachenkenntnisse:

Polnisch: Sehr gut  
Englisch: Gut  
Italienisch: Basiskenntnisse  
Französisch: Basiskenntnisse