



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Mechanismen und Wirkfaktoren von Achtsamkeit.
Eine Untersuchung anhand einer Stichprobe aus der
Allgemeinbevölkerung

Verfasserin

Manuela Hos, Bakk.phil

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 298

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Psychologie

Betreuer:

Senior Lecturer Mag. Dr. Ulrich Tran

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei all den Personen herzlich bedanken, die mich bei der Fertigstellung dieser Arbeit unterstützt haben.

Ein ganz besonderer Dank gilt Mama, Papa und meinen lieben Großeltern, die mir während meines gesamten Studiums den Rücken gestärkt haben. Ich danke euch dafür, dass ihr mir jederzeit Mut und Unterstützung zugesprochen habt und bei all meinen Schritten und Entscheidungen mit sehr viel Geduld und Verständnis hinter mir gestanden seid. Trotz vieler Höhen und Tiefen konnte ich mich immer auf euch verlassen und dafür möchte ich mich aus tiefstem Herzen bei euch bedanken. Danke, dass ihr mir immer das Gefühl gegeben habt, stolz auf mich zu sein. Ohne euch hätte ich es nicht geschafft.

Großer Dank gebührt auch Herrn Senior Lecturer Mag. Dr. Ulrich Tran, der mit sehr viel Engagement, Geduld und fachkundiger Unterstützung meine Diplomarbeit betreut hat und mir jederzeit ein hilfreicher Ansprechpartner war.

Abstract

Neben der positiven Wirkung von Achtsamkeit auf psychisches Wohlergehen wurde bisher wenig über Mechanismen, welche diesen Einfluss begründen, berichtet. Hinsichtlich der Erfassung von Achtsamkeit stehen die strukturelle Analyse des Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), vorgeschlagene Kurzformen sowie eine mögliche Erklärung von Achtsamkeit durch zwei Faktoren höherer Ordnung im Mittelpunkt aktueller Forschung. Ziel dieser Arbeit war es zwei bisher publizierte Kurzformen sowie die Gesamtversion des FFMQ mittels Reliabilitätsanalysen zu prüfen, die hierarchische Struktur von Achtsamkeit zu untersuchen, Mechanismen von Achtsamkeit ausfindig zu machen und diese anschließend in Beziehung zu psychischem Wohlbefinden zu setzen. Spezieller Augenmerk wurde auf den Einfluss von bisheriger Meditationsausübung und den möglichen Unterschieden in den Ergebnissen zu meditationserfahrenen Personen gelegt. Hierzu wurden Daten von 1131 Personen aus der Allgemeinbevölkerung analysiert. Mittels exploratory structural equation modeling (ESEM) und Pfadanalysen wurden psychometrische und strukturelle Analysen durchgeführt und Beziehungen zwischen Meditationsausübung, Achtsamkeit und Indikatoren für psychisches Wohlergehen untersucht. Die Integration der zwei Kurzformen verbesserte die Erfassung von Achtsamkeit. Self-regulated Attention und Orientation to Experience konnten als zwei Faktoren höherer Ordnung bestätigt werden. Orientation to Experience zeigte auf alle Dimensionen des psychischen Wohlergehens einen symptomreduzierenden, Self-regulated Attention einen fast ausschließlich symptomfördernden Einfluss. Non Attachment, Attentional Control, gefolgt von Decentering und Akzeptanz von Emotionen konnten als hervorstechende Mechanismen von Achtsamkeit ausgemacht werden. Zur Erklärung der Beziehung von Meditationsausübung, Achtsamkeit und Depression stellte sich die Verfügbarkeit von adäquaten Strategien zur Emotionsregulation als besonders hilfreich heraus. Unterschiede zu Meditierenden konnten in fast allen Aspekten aufgezeigt werden.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit, Mechanismen, psychisches Wohlbefinden, FFMQ, Self-regulated Attention, Orientation to Experience

Abstract (englisch)

Previous research investigated the beneficial effects of mindfulness on mental health and the assessment of mindfulness with the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Aim of this study was to investigate the structural and psychometric properties of the FFMQ, both with regards to two previously proposed short forms and the full scale, to investigate a two-factor higher order structure of mindfulness and to explore the associations of mindfulness with mechanisms of action and psychological health. A special focus was set on the influence of previous meditation experience and possible differences between meditators and non-meditators. Data of 1131 persons from the Austrian community was used. Exploratory structural equation modeling (ESEM) and path analyses were utilized to investigate psychometric and structural properties of the FFMQ and to analyse the relationship between meditation experience, mindfulness and indicators of mental health. Integrating the two short forms of the FFMQ was found to improve reliability. Two higher order factors, Self-regulated Attention and Orientation to Experience, explained mindfulness better than one higher order factor (overall mindfulness). Orientation to experience was negatively associated with symptoms of anxiety, depression, somatization and perceived stress. Self-regulated Attention showed slight positive association with nearly all of these dimensions. Non attachment, and attentional control, followed by decentering and acceptance of emotions, were the most salient mechanisms of mindfulness. Being able to draw on a repertoire of adequate strategies emotion regulation was found to explain the beneficial effects of mindfulness on depression. Most results were found to differ between meditators and non-meditators.

Keywords: Mindfulness, mechanisms, mental health, FFMQ, Self-regulated Attention, Orientation to Experience

| | |
|--|----|
| 1. Einleitung | 9 |
| 1.1 Begriffsbestimmung | 10 |
| 1.2 Konstrukt von Achtsamkeit, Zwei-Faktoren Struktur von Bishop et al. (2004) | 11 |
| 1.2.1 Self regulation of Attention | 12 |
| 1.2.2 Orientation to Experience | 12 |
| 1.2.3 Bisherige Ergebnisse zur Bestätigung der zwei Faktoren höherer Ordnung und deren Zusammenhang zu psychischem Wohlbefinden | 13 |
| 1.3 Achtsamkeitsbasierte Interventionen | 14 |
| 1.4 Einfluss von Achtsamkeit auf psychologische Faktoren | 15 |
| 1.5 Erklärung der Wirkmechanismen von Achtsamkeit – ein theoretisches Rahmenmodell | 17 |
| 1.5.1 Aufmerksamkeitsregulation (Attention Regulation) | 18 |
| 1.5.2 Körperbewusstsein (Body Awareness) | 18 |
| 1.5.3 Emotionsregulation (Emotion Regulation inclusive Reappraisal and Exposure, Extinction, Reconsolidation) | 19 |
| 1.5.4 Veränderung der Selbstperspektive (Change in Perspective on the Self) | 20 |
| 1.6 Aktueller Forschungsstand zu Unterschieden in meditierenden und nicht meditierenden Stichproben bezüglich Achtsamkeit, Facetten von Achtsamkeit und psychischem Wohlbefinden | 21 |
| 1.7 Relevanz und Ziele dieser Arbeit | 23 |
| 1.8 Forschungsfragen und Hypothesen | 25 |
| 2. Methode | 26 |
| 2.1 Stichprobe | 26 |
| 2.2 Verfahren und Messmethoden | 28 |
| 2.2.1 Achtsamkeit | 28 |
| 2.2.2 Depression, Angst und Somatisierung | 31 |
| 2.2.3 Stress | 32 |
| 2.2.4 Mechanismen von Achtsamkeit (nach Hölzel et al., 2004) | 32 |
| 2.3 Strukturelle und statistische Analyse | 34 |
| 2.3.1 Auswahl der Items des FFMQ | 34 |
| 2.3.2 Strukturanalyse des FFMQ | 34 |
| 2.3.3 Deskriptive Statistik und Interkorrelationen | 35 |
| 2.3.4 Überprüfung der Zwei-Faktoren-Struktur | 35 |
| 2.3.5 Strukturgleichungsmodelle und Pfadanalysen | 36 |
| 3. Ergebnisse | 36 |
| 3.1 FFMQ- Kurzform neue Version | 36 |
| 3.2 Strukturanalyse FFMQ | 37 |
| 3.3 Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung | 38 |
| 3.4 Strukturgleichungsmodelle | 39 |
| 3.4.1 Somatisierung, Angst und Depression | 39 |
| 3.4.2 Wahrgenommener Stress | 41 |

| | |
|--|----|
| 3.5 Mechanismen von Achtsamkeit | 43 |
| 4. Diskussion | 49 |
| 4.1 FFMQ | 50 |
| 4.2 Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung von Achtsamkeit | 51 |
| 4.3 Effekte von Achtsamkeit auf psychischen Wohlbefinden | 53 |
| 4.3.1 Angst, Depression und Somatisierung | 53 |
| 4.3.2 Wahrgenommener Stress..... | 54 |
| 4.4 Mechanismen von Achtsamkeit | 55 |
| 4.5 Konklusio | 58 |
| 4.6 Limitationen und Ausblick für künftige Forschungsarbeiten..... | 59 |
| 5. Literaturverzeichnis | 62 |
| 6. Abbildungs- und Tabellenverzeichnis..... | 68 |
| Anhang A | 70 |
| Fragebogen | 70 |
| Anhang B..... | 80 |
| Lebenslauf | 80 |

1. Einleitung

Der Achtsamkeitsboom ist in der westlichen Forschung angekommen. In den letzten 20-30 Jahren stieg die Anzahl an publizierten Forschungsarbeiten kontinuierlich an. Zahlreiche Studien zeigten Zusammenhänge zwischen achtsamkeitsbasierten Interventionen und des psychischen Wohlbefindens (Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004). Diese positive Wirkung hat sich in klinischen Studien (Bear, Smith, & Allen, 2004) in nicht klinischen Settings bei Erwachsenen (Brown & Ryan, 2003; Chadwick et al., 2008) und Studenten (Bear, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) gezeigt. Die Ergebnisse führten zu einer vermehrten Forschung über den Zusammenhang von Achtsamkeit mit verschiedenen Variablen, Verhaltensweisen und psychopathologischen Symptomen (Tran, Cebolla, Glück, Soler, Garcia-Campayo, & von Moy, 2014). Deutlich weniger Forschung wurde jedoch zur konkreten Operationalisierung und des theoretischen Konstrukts von Achtsamkeit betrieben. Dies ist jedoch notwendig um mögliche Wirkfaktoren und dahinter stehende Mechanismen zu erkennen, um diese wiederum für verbesserte achtsamkeitsbasierte Interventionen anzuwenden. Ziel dieser Arbeit ist es, das theoretische Konstrukt des Achtsamkeitsbegriffes genauer zu untersuchen und mögliche Wirkfaktoren, welche sich durch achtsamkeitsorientiertes Handeln positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirken zu identifizieren. Die Erkenntnisse sollen vor allem dazu dienen unterstützende Verhaltensweisen und Mechanismen von Achtsamkeit anhand einer Untersuchung an der Allgemeinbevölkerung ausfindig zu machen und diese gleichzeitig mit Ergebnissen von Vorstudien von meditierenden Personen zu vergleichen, um so relevante Unterschiede bzw. Gemeinsamkeiten ausfindig zu machen. Im Rahmen dieser Arbeit wird zunächst der Begriff Achtsamkeit beschrieben und folgend ein kurzer Abriss des aktuellen Forschungsstandes gegeben. Anschließend wird auf bisherige Forschungsarbeiten zu Unterschieden in meditierenden und nicht meditierenden Stichproben eingegangen und folgend die aktuellen Fragestellungen und Hypothesen dieser Arbeit aufgezeigt. Im zweiten Teil werden die Methode und konkrete Ergebnisse dieser Studie berichtet, die wichtigsten Erkenntnisse in eine Diskussion eingebettet und abschließend ein kurzer Ausblick für zukünftige Forschungsarbeiten auf diesem Gebiet gegeben.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde im Rahmen dieser Diplomarbeit auf eine genderneutrale Formulierung verzichtet. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass sich alle personenbezogenen Formulierungen sowohl auf das männliche als auch auf das weibliche Geschlecht beziehen.

1.1 Begriffsbestimmung

Das Konzept von Achtsamkeit wird seit Jahrzehnten als Teil des Buddhismus und anderen spirituellen Traditionen angesehen. In den 1970er Jahren wurde es schließlich in westliche medizinische und psychologische Kontexte eingebettet (Keng, Smoski, & Robins, 2011). Dies geschah vor allem durch die Arbeiten von Jon Kabat-Zinn, der sich speziell mit dem Zusammenhang von achtsamkeitsbasierter Meditation und chronischen Schmerzen auseinandersetzte und darauf aufbauend den Ansatz der mindfulness-based stress reduction (MBSR; Kabat-Zinn, 1990) postulierte. Diese Entwicklung förderte gesteigertes Interesse auf diesem Gebiet und löste eine Vielzahl an weiteren Forschungsarbeiten und Themenschwerpunkten aus. Ergebnis war die weitere Auseinandersetzung mit achtsamkeitsbasierten Prinzipien und Praktiken, welche die Vorteile des Konzepts der Achtsamkeit nutzen sollten um das psychische Wohlbefinden zu fördern (Keng et al., 2011).

Der Begriff Achtsamkeit wurde bisher von vielen Autoren definiert, beschrieben und für seine Verwendung in der Psychotherapie modifiziert. Dies führte dazu, dass er mittlerweile eine Vielzahl von Definitionen und Praktiken beinhaltet (Siegel, Germer, & Orlendzki, 2009). Kabat-Zinn (1994) beschreibt den Vorgang achtsam zu handeln und zu denken insofern, als seine Aufmerksamkeit bewusst auf den aktuellen Moment, ohne jegliche Wertung zu richten. Diese Art der Ausrichtung verlangt nach erhöhter Aufmerksamkeit, Klarheit und Akzeptanz der aktuellen Realität. Meditation soll dabei helfen, aus automatischer und unbewusster Wahrnehmung auszutreten und es ermöglichen das Leben mittels Zugang zum kompletten Spektrum des Be- und Unbewusstseins zu erfassen.

Baer (2003) distanziert sich in ihrem Review von der Auffassung der transzendentalen Meditation oder anderen konzentrationsbasierten Ansätzen, welche den Fokus auf *einen* Stimulus zur selben Zeit legen, und betont dass Achtsamkeitsmeditation im wesentlichen auf der konstanten Zuwendung aller aufkommenden internalen und externalen Stimuli, in dem Moment in dem sie auftreten, beruht. Körperliche Wahrnehmungen, Gedanken, Erfahrungen, sollen bewusst wahrgenommen werden und nicht als gut oder schlecht bewertet werden.

Siegel et al. (2009) beschreiben Achtsamkeit als jenen Teil der uns Menschen als solche auszeichnet: Nämlich die Möglichkeit zum vollkommenen Bewusstsein. Als problematisch führen die Autoren jedoch an, dass jene Momente in denen man dieses Bewusstsein explizit empfindet zu kurz sind und man bereits nach wenigen Momenten durch auftretende Gedankenabschweifungen (Tagträume, Erzählungen) vom bewussten Zustand abgelenkt wird. Achtsamkeit zeichnet sich demnach durch die besondere Fähigkeit der anhaltenden Aufmerksamkeitszuwendung auf das eigene Bewusstsein von Moment zu

Moment aus. Achtsamkeitsbasierte Meditation umfasst die Aufmerksamkeitszuwendung auf das Erleben von Gedanken, Emotionen und körperlichen Regungen zu richten und diese weiters während ihres Auftretens und Abklingens einfach als gegeben zu beachten und keinen weiteren Bewertungen hierzu anzustellen (Hölzel, Lazar, Gar, Schuman-Olivier, Vago, & Ott, 2011).

In der heutigen Psychologie hat sich Achtsamkeit als Ansatz zur erhöhten Aufmerksamkeit, mittels derer man gekonnt und bewusst auf eigene mentale Prozesse antwortet, um darauf aufbauend, möglichst effiziente Handlungen zu setzen, welche zum psychischen und gesundheitlichen Wohlbefinden beitragen sollen, etabliert. Bishop et al. (2004) stellen den Anspruch an eine operationale Definition und beschreiben weiters, Achtsamkeit als einen Prozess der Aufmerksamkeitsregulation, der von einer Einstellung, die sich durch Neugier, Offenheit und Akzeptanz auszeichnet, begleitet wird. Neben diesen unterschiedlichen begrifflichen Definitionen beschreiben Germer, Siegel, und Fulton (2005) Achtsamkeit generell als psychologischer trait, also als Eigenschaft, als Praktik bzw. Training, als Wahrnehmungszustand oder als psychologischen Prozess. Die vorliegende Arbeit bezieht sich vorwiegend auf den Begriff der Achtsamkeit als Eigenschaft, welche erlernt und geübt werden kann.

1.2 Konstrukt von Achtsamkeit, Zwei-Faktoren Struktur von Bishop et al. (2004)

Das Konzept und die Theorie nach welchen Achtsamkeit ausgerichtet sind, wurden sehr ausführlich, jedoch ebenso inkonsistent von verschiedenen Autoren beschrieben. Eine systematische Herangehensweise, welche die impliziten psychologischen Prozesse von Achtsamkeit oder dessen Kriterien definiert, um so zugrunde liegende Mechanismen spezifisch zu beschreiben, blieb jedoch aus. Bishop et al. (2004) haben erstmals den Versuch unternommen das Konstrukt Achtsamkeit operational zu beschreiben. Mittels Experten Konsens definierten sie Achtsamkeit als Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung.

Die Autoren betrachten Achtsamkeit nicht als Generalfaktor, der aus verschiedenen Praktiken und Techniken resultiert, sondern als ein Zusammenspiel von zwei übergeordneten Faktoren. Dieser Definitionsversuch zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass vorherige Erklärungen zu Komponenten von Achtsamkeit durch Folgen oder Resultate von Fähigkeiten, welche im Rahmen von Training oder Meditation gelernt, beschrieben wurden. Die beiden Komponenten Self-regulated Attention und Orientation to Experience, welche Achtsamkeit beschreiben und eine wesentliche Rolle in dieser Arbeit spielen, werden folgend genauer erklärt.

1.2.1 Self regulation of Attention

Achtsamkeitstraining beinhaltet die Aufgabe sich bewusst auf einen bestimmten Vorgang zu konzentrieren. Meist wird hierzu die eigene Atmung als Anker verwendet. Schweift die Konzentration auf die Atmung zu anderen aufkommenden Gedanken oder akustischen Wahrnehmungen aus der Umgebung ab, ist es das Ziel, die Aufmerksamkeit wieder voll und ganz zurück auf den ursprünglichen Anker zu lenken. Die Konzentration und der Fokus liegen also im Hier und Jetzt (Kabat-Zinn, 1990). Dieser Vorgang verlangt nach anhaltender Aufmerksamkeitsregulierung. Regungen wie Gefühle und Gedanken sollen als solche in dem Moment in dem sie auftreten erkannt und bewusst gemacht werden. Weiters wird abverlangt diese Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, sodass die Aufmerksamkeit sofort wieder auf den aktuellen Aspekt des Bewusstseins gerichtet werden kann. Auftretende Regungen, Gefühle und Gedanken sollen jedoch nicht als Ablenkung verstanden werden, da Achtsamkeit als Konzept alle internalen und externalen Stimuli mit einschließt. Ziel ist es diese Stimuli bewusst zu erkennen und wahrzunehmen und gleichzeitig den aktuellen Fokus nicht zu verlieren. Die Autoren beschreiben diesen Vorgang als *hemmen von sekundären elaborativen Prozessen*. Ein Abschweifen und ‚Verlieren‘ in andere Gedanken soll bewusst vermieden werden (Bishop et al., 2004).

Der erste der beiden Faktoren, welcher sich auf die oben genannten Aspekte bezieht, wird als Self-regulated Attention beschrieben. Als Vorgang der anhaltenden Aufmerksamkeit, sowie die Fähigkeit zur Lenkung dieser Aufmerksamkeit und gleichzeitig die Hemmung und Vermeidung weiterer Elaboration der auftretenden Regungen. Wichtig ist also die Aufmerksamkeit auf jenes zu richten, was gerade vor sich geht und die Fähigkeit intentional die Aufmerksamkeit von einem Aspekt auf den Anderen zu lenken (Bishop et al., 2004).

1.2.2 Orientation to Experience

Der zweite benannte Faktor nach Bishop et al. (2004) richtet sich nicht an den Vorgang der Aufmerksamkeitsregulierung an sich, sondern bezieht sich auf die inhaltliche Bewertung der Erfahrungen, Gefühle und Gedanken, welchen die Aufmerksamkeit zugewendet wird. Grundprinzip ist, dass jeglicher Erfahrung mit Offenheit, Neugier und Akzeptanz gegenüber getreten werden soll. Alle Regungen, die vor sich gehen werden als relevant erachtet und somit zum Objekt der Aufmerksamkeit. Dieser Prozess soll jedoch nicht in einen Zustand der Entspannung, des Loslassens oder der Änderung des aktuellen Gefühlszustandes münden, sondern dazu führen, allen auftretenden Eindrücken mit Neugier entgegen zu treten, diese bewusst zu empfinden und zu akzeptieren. Hierbei spielen Akzeptanz und Offenheit eine entscheidende Rolle. Die Autoren beschreiben dies als einen

aktiven Prozess, bei dem alles Aufkommende innerhalb des Spektrums des Bewusstseins mit Offenheit und Empfänglichkeit betrachtet wird. Offenheit für neue Erfahrungen zu erleben und zu verspüren, ungeachtet dessen ob diese angenehm sind, oder nicht ist ein wichtiger Aspekt von Achtsamkeit. Diese Einstellung soll dazu führen, kognitive- und Verhaltensstrategien, welche zur Verdrängung von unangenehmen oder ungewünschten Erfahrungen führen, zu reduzieren. Durch die Akzeptanz und die Veränderung des Kontextes soll es möglich sein emotionale Leidenszustände als weniger unangenehm und bedrohlich wahr zu nehmen. All diese Vorgänge setzen eine gute Fähigkeit zur genauen Selbstbeobachtung, im Sinne eines investigativen Charakters voraus. Das Entwickeln von Achtsamkeit in diesem Rahmen soll zu einer besseren Differenzierung zwischen körperbezogenen Sinnesempfindungen und emotionaler Erregung sowie der Erkenntnis, dass diese beiden nicht zwangsläufig zusammen gehören führen (Bishop et al., 2004).

Zusammengefasst beschreiben die Autoren Achtsamkeit als ein theoretisches Konstrukt, welches sich aus der Fähigkeit seine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und der Einstellung, allen aufkommenden Regungen mit Offenheit, Neugier und Akzeptanz entgegen zu treten zusammensetzt. Achtsamkeit soll als ein Prozess des *in sich gehens* betrachtet werden, der es ermöglicht sich von auftretenden Erregungen aller Art loszulösen, an Stelle sich in ihnen zu verlieren. Achtsamkeit konnte demnach bis zu diesem Punkt als Eigenschaft oder auch Zustand beschrieben werden, die/der es ermöglicht bewusst zu handeln und zu denken und seine Aufmerksamkeit von Moment zu Moment zu richten, ohne dabei eine wertende Haltung einzunehmen (Bishop et al., 2004).

1.2.3 Bisherige Ergebnisse zur Bestätigung der zwei Faktoren höherer Ordnung und deren Zusammenhang zu psychischem Wohlbefinden

Das derzeit einzige Verfahren, welches entwickelt wurde um Achtsamkeit mittels einer Zwei-Faktoren-Struktur zu erfassen ist die Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS, Cardaciotto, Herbert, Forman Moitra & Farrow, 2008). Tran, Glück, und Nader (2013) evaluierten in ihrer Studie erstmalig die deutsche Version des Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006) anhand einer nicht meditierenden Stichprobe (genauere Beschreibung des FFMQ und seiner Erfassung von Achtsamkeit siehe Kapitel 2.2.1). Da die Facette Observe bisher nicht zufrieden stellend in das Modell von Achtsamkeit als einziger Faktor höher Ordnung passte, stellen die Autoren die Vermutung an, dass Achtsamkeit im Rahmen des FFMQ besser durch die Zwei-Faktoren-Struktur von Bishop et al. (2004) repräsentiert werden könnte und kamen zu dem Ergebnis, dass diese Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung mit einem guten Model Fit bestätigt werden konnte.

Hinsichtlich mentaler Gesundheit konnte Observe positiv mit Angst, nicht mit Depression in Zusammenhang gebracht werden. Ebenso ladete Observe am höchsten auf dem Faktor Self-regulated Attention und wies eine geringe negative Ladung bei Orientation to Experience auf. Als Erklärung ziehen die Autoren eine Kompensation dysfunktionaler Verarbeitung von sensorischer Information durch Strategien kognitiver Kontrolle bei Betroffenen von Angststörungen heran, welche eventuell die freie und kontinuierliche Zuwendung der Aufmerksamkeit an aktueller Moment zu Moment - Erfahrung hindert. Bei Nicht-Meditierenden kann Observe ein schwacher Indikator für angstbezogene Aufmerksamkeits- und kognitive Prozesse, welche mit Orientation to Experience einhergehen darstellen. Meditation kann durch ihre Wirkung auf die Amygdala den Bedarf kognitiver Kontrolle vermindern und dadurch eventuell den Faktor Orientation to Experience steigern. Tran et al. (2013) sehen hier einen möglichen Ansatz um Unterschiede in der Wirkung von Achtsamkeit zwischen Meditierenden und Nicht-Meditierenden zu erklären.

Neben der Bestätigung der beiden Faktoren höherer Ordnung bei einer meditierenden Stichprobe konnten Tran et al. (2014) ähnliche Muster in den Ladungen auf den beiden Faktoren höherer Ordnung feststellen wie bei Nicht-Meditierenden, jedoch zeigte sich hier Nonreact, nicht Observe als stärkste Facette von Self-regulated Attention. Observe konnte hier eine schwache, aber positive Ladung auf dem Faktor Orientation to Experience zeigen. Hinsichtlich des Zusammenhangs der beiden Faktoren Orientation to Experience und Self-regulated Attention liegt die Vermutung nahe, dass sich dieser Zusammenhang sowohl von der Meditationserfahrung also auch vom Bildungsgrad beeinflussen lässt. Die beiden Faktoren korrelierten wie erwartet bei Meditierenden höher miteinander (Tran et al., 2014). Weiters konnten die Autoren erstmals eine positive Assoziation von Achtsamkeit mit allen postulierten Mechanismen nach Hölzel et al., (2011). Detaillierte Ergebnisse und Bezugnahme zur Studie von Tran et al. (2014) finden sich in der Diskussion (Kapitel 4.4) dieser Arbeit wieder.

1.3 Achtsamkeitsbasierte Interventionen

Achtsamkeitsbasierte Ansätze stellen weniger den Anspruch an Entspannung oder Techniken zur Gemütsregulation, sondern viel mehr eine Art mentales Training dar. Diese Form des mentalen Trainings soll zur Verminderung kognitiver Vulnerabilität beitragen und den Anwender dazu befähigen in kritischen Situationen, welche unter Umständen zu erhöhter Stressempfindung, einschließlich emotionalen Stress, führen, angemessen zu reagieren und so mögliche pathologische Folgen zu vermeiden (Bishop et al., 2004). Mindfulness-based interventions (MBIs) gehen von Achtsamkeit als einen inneren Zustand aus, den jeder durch

verschiedene Techniken erreichen kann. Hierzu zählt unter anderem auch das Praktizieren von Meditation, welche jedoch nicht das einzige Hilfsmittel zur Aneignung darstellen muss (Tran et al., 2014). Neben den Arbeiten zu MBSR (Jon Kabat-Zinn, 1990) haben sich im Zuge der vermehrten Beachtung und der daraus resultierten empirischen Forschung zu den Effekten von MBIs auf psychisches Wohlbefinden weitere achtsamkeitsbasierte Interventionen abgeleitet. Hierzu zählen unter anderem die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002), die Dialectical Behavior Therapy (DBT; Linehan, 1993), die Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) und die Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP; Marlatt & Gordon, 1985). Während sich MBSR und MBCT an Meditation und das buddhistische Konzept anlehnen, orientieren sich DBT und ACT an weniger meditations-orientierten Techniken (Keng et al., 2011).

1.4 Einfluss von Achtsamkeit auf psychologische Faktoren

Zum Einfluss von verschiedenen achtsamkeitsbasierten Interventionen auf das psychische Wohlbefinden, mentale und physische Gesundheit, sowie dessen Wirkung im Sinne einer Reduktion von klinischen Symptomen liegen unter anderem Reviews von Baer (2003), Grossman et al. (2004) und Keng et al. (2011) vor. Baer (2003) fasste in ihrem Review über den positiven Einfluss von MBIs auf psychisches und physisches Wohlbefinden folgende, für diese Arbeit relevante, Ergebnisse zusammen: Bei Patienten mit chronischen Schmerz konnte eine signifikante Verbesserung im Schmerzempfinden ausgemacht werden; ebenfalls zeigten Personen mit generalisierter Angststörung und Panikstörungen sowie Betroffene von Essstörungen signifikante Verbesserung hinsichtlich erlebter Symptome; bei Personen welcher unter einer Major Depression litten, konnten verminderte Rückfallquoten festgestellt werden. Grossman et al. (2004) berichteten in ihrer Metaanalyse einen durchschnittlichen Effekt von MBSR (Kabat-Zinn, 1990) von $d = .50$ hinsichtlich psychischer und einen Effekt von $d = .42$ bezüglich physischer Gesundheit. Im zur Zeit aktuellsten Review (Keng et al. 2011), bestätigte sich nach der Zusammenfassung von Korrelationsstudien, Studien zu klinischen Interventionen und experimentellen Studien ebenfalls ein positiver Zusammenhang von Achtsamkeit mit psychischer Gesundheit und der positive Effekt von Achtsamkeitstraining auf das subjektive psychische Wohlbefinden und dessen Reduktion von emotionaler Reaktivität.

Konkret konnten Brown und Ryan (2003) Achtsamkeit in Zusammenhang mit niedrigerer Ausprägung in Neurotizismus, Angst, unangenehmen Affekten, und negativer Gefühlslage aufzeigen. Demgegenüber zeigten die Ergebnisse Assoziationen von Achtsamkeit mit höherer Ausprägung von angenehmen Gefühlen, positivem Affekt allgemein, Vitalität,

Lebenszufriedenheit, Selbstbewusstsein, Optimismus und Selbstverwirklichung. Zusätzlich konnten Thompson und Waltz (2007) die positive Auswirkung von alltäglicher Achtsamkeit (im Gegensatz zu Achtsamkeit lediglich während des Meditationsprozesses) auf Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit aufzeigen. Achtsamkeit, sowie deren Komponenten Awareness, Description und Nonjudgmental Acceptance zeigte einen positiven Zusammenhang mit Empathie, besseren Erkennen und Beschreiben von Gefühlen, höherer Körperzufriedenheit und weniger sozialer Angst (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen, & Dewulf, 2008). Neben einem negativen Zusammenhang zu Depression (Brown & Ryan, 2003) konnte Achtsamkeit ebenfalls negativ mit Rumination, speziell mit dem Ausmaß ruminative Gedanken als unkontrollierbar zu empfinden in Verbindung gebracht werden (Raes & Williams, 2010). Hinsichtlich negativer Gedanken zeigten Frewen, Evans, Maraj, Dozaois, und Partridge (2007), dass Personen mit hoher Ausprägung von Achtsamkeit generell weniger negative Gedanken berichten und über eine bessere Fähigkeit auftretende negative Gedanken loszulassen verfügen.

Der FFMQ mit seinen fünf Facetten zur Erfassung von Achtsamkeit konnte negativ mit Schwierigkeiten in Emotionsregulation, Dissoziation, Unterdrückung von Gedanken und Vermeidungsverhalten in Zusammenhang gebracht werden (Baer et al., 2006). Cash und Wittingham (2012) berichteten, dass eine höhere Ausprägung einer nicht beurteilenden Sichtweise (Non Judgement) das Ausmaß an Depression, Angst und stressbezogenen Symptomen und gleichzeitig eine höhere Ausprägung von Acting with Awareness, bezogen auf den aktuellen Moment, depressive Symptome mindern kann.

Meist greifen die Forschungsarbeiten zu diesem Themengebiet auf Selbst-Report Verfahren zurück. Mittlerweile liegen jedoch bereits erste Ergebnisse aus neurowissenschaftlichen Studien vor. Einen Überblick über die Zusammenhänge von neuronaler Aktivität in Verbindung mit Wirkfaktoren, welche den Erfolg von Achtsamkeit und der positiven Wirkung auf psychisches Wohlbefinden erklären geben Hölzel et al. (2011). Neurowissenschaftlich betrachtet, scheint vor allem die Aktivierung der Amygdala eine zentrale Rolle hinsichtlich Achtsamkeit und dessen Wirkung zu spielen (Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman, 2007). Mittels functional neuroimaging Methoden (fMRI) konnten folgende, signifikante Nachweise über Unterschiede in der Gehirnaktivität hinsichtlich der vorhanden Ausprägung von Achtsamkeit gezeigt werden: Achtsamkeit als trait wird mit einer reduzierten Amygdala-Aktivität und einer höheren Aktivität des präfrontalen Kortex (PFC) (Creswell et al., 2007), sowie eines größeren Volumen der Amygdala (Murakami et al., 2012) assoziiert; weiters zeigte sich ein negativer Zusammenhang

des Volumens der Amygdala mit ihrer Aktivität in Stresssituationen (Gianaros et al., 2008) und ein positiver Zusammenhang zwischen der Facette Describe des FFMQ und des Volumens der grauen Substanz in der rechten Amygdala (Murakami et al., 2012). Da die Amygdala als Auslöser von emotionalen oder körperbezogenen Zuständen für die Antwort auf umweltbezogene Reize verstanden werden kann, können diese Ergebnisse nach den oben genannten Autoren ein Erklärungsansatz für die Reduktion von Stress und negativen Affekten mit Hilfe von Achtsamkeitstraining darstellen. Way, Cresswell, Eisenberger & Lieberman (2010) unterstützen mit ihren Ergebnisse diese Vermutung und zeigen hinsichtlich der Amygdala Reagibilität, also wie sensibel diese auf Reize aus der Umwelt reagiert, einen positiv Zusammenhang mit depressiven Symptomen, sowie einen negativen Zusammenhang mit Achtsamkeit auf.

1.5 Erklärung der Wirkmechanismen von Achtsamkeit – ein theoretisches Rahmenmodell

Um effiziente achtsamkeitsbasierte Methoden zu entwickeln braucht es ein genaueres Verständnis davon welche zugrunde liegenden Mechanismen hinter der positiven Wirkung dieses Konstruktes stehen. Hinsichtlich der Wirkfaktoren, welche dazu führen, dass sich Achtsamkeit positiv auf das Wohlbefinden auswirkt gibt es mittlerweile einige unterschiedliche Ansätze. Hölzel et al. (2011) geben in ihrem Review folgenden Überblick: Brown und Ryan (2003) stellen die zentrale Rolle der Aufmerksamkeitszuwendung als Erklärung für den positiven Effekt der Anwendung von Achtsamkeit in den Vordergrund. Andere Autoren wie Brown, Ryan, & Creswell (2007) postulieren hingegen nicht *einen* zentralen Wirkfaktor, sondern mehrere verantwortliche Mechanismen. Hierzu zählen nach den Autoren Wahrnehmung, Öffnen, Loslassen, die gesteigerte Körper-Geist Funktion und eine ganzheitliche Ausrichtung. Baer (2003) stellte Aspekte wie Selbstmanagement, Entspannung und Akzeptanz, sowie sich zu öffnen und gedanklich loszulassen in den Vordergrund. Bear et al. (2006) gehen ebenfalls von einem multidimensionalen Ansatz aus und beschreiben im Rahmen der Entwicklung des FFMQ als Verfahren zur Messung von Achtsamkeit, diese als Zusammenspiel der Facetten Observe, Describe, Actaware, Nonjudge und Nonreact (genaue Beschreibung der fünf Facetten siehe Kapitel 2.2.1).

Coffey und Hartman (2008) untersuchten Achtsamkeit als Prädiktor von Emotionsregulation, Non Attachment und Rumination (als Tendenz sich immer wieder in negative Gedanken zu verlieren). Achtsamkeit konnte positiv mit Emotionsregulation und Non-Attachment und negativ mit Rumination assoziiert werden. Eine erhöhte Fähigkeit zur Emotionsregulation und niedrigere Rumination führten wiederum zu weniger psychischer

Belastung (Baer, 2003). Letztlich ist es ziel führend diese Untersuchungen mit weiteren Aspekten von Achtsamkeit, sowie den potentiellen Mechanismen durch welche die positive Wirkung von Achtsamkeit erklärt wird umfassender zu untersuchen um mehr Klarheit in deren Zusammenspiel und dessen Wirkungszusammenhänge zu bringen.

Nachdem Bishop et al. (2004) bereits eine Operationalisierung des Begriffes vorgenommen haben und Achtsamkeit als Zusammenspiel zweier Faktoren höherer Ordnung (Self-regulated Attention und Orientation to Experience) beschrieben, setzen Hölzel et al. (2011) ihren Fokus darauf, die verschiedenen publizierten Erklärungsmodelle hinsichtlich der Komponenten, durch welche Achtsamkeit seine Wirkung entfaltet, zusammen zu fassen und diese in einen theoretischen Rahmen einzubetten. Die Autoren verbanden bereits postulierte Mechanismen und Wirkfaktoren und fassten diese zu vier einzelnen, aber zusammenhängenden Hauptmechanismen von Achtsamkeit zusammen.

1.5.1 Aufmerksamkeitsregulation (Attention Regulation)

Die Fähigkeit Aufmerksamkeit dauerhaft auf ein bestimmtes Objekt zu richten wird, wie auch schon bei Bishop et al. (2004) unter Attention Regulation beschrieben. Weiters zählt hierzu ebenfalls, diese Aufmerksamkeit bei auftretender Ablenkung wieder zurück auf das ursprünglich gewählte Objekt zurückzulenken. Aufmerksamkeitsregulation wird als Mechanismus beschrieben, welcher bereits in den frühen Stadien der Meditationsübung erlernt werden kann bzw. sogar soll, da das Fokussieren während der Meditation als wesentlicher Punkt angesehen wird, um gedanklich nicht abzuschweifen und konzentriert zu bleiben. Aufmerksamkeitsregulation kann so als Basisblock für alle weiteren Mechanismen verstanden werden (Hölzel et al., 2011).

1.5.2 Körperbewusstsein (Body Awareness)

Der Bezug zum eigenen Körper und das Erkennen von inneren Reizen ist ein zentraler Aspekt von achtsamkeitsbasierten Konzepten. Körperbewusstsein meint für gewöhnlich die Aufmerksamkeit auf innere Empfindungen hinsichtlich Atmung, Emotionen, oder andere körperliche Regungen zu richten. Dieser Punkt geht eng mit Emotionsregulation einher. Eine intensive Wahrnehmung der körperlichen Reaktionen, welche durch auftretende Emotionen ausgelöst werden ermöglicht gleichzeitig ein besseres Bewusstsein und Verständnis über das eigene Gefühlsleben zu erlangen, da unser Körper maßgeblich dazu beiträgt die eingehende Gefühle zu deuten. Weiters wird verbesserte Körperwahrnehmung Relevanz für Affektregulation und empathische Prozesse zugeschrieben (Hölzel et al., 2011).

1.5.3 Emotionsregulation (Emotion Regulation inclusive Reappraisal and Exposure, Extinction, Reconsolidation)

Emotionen sind ein Kernpunkt in achtsamkeitsbasierten Konzepten und stellen daher, neben Aufmerksamkeitsregulation, einen wesentlichen Aspekt der Wirkfaktoren von Achtsamkeit dar. Die Bedeutsamkeit dieses Wirkfaktors wurde bereits von einigen Autoren aufgegriffen, der tatsächliche Prozess der sich dahinter verbirgt ist jedoch noch wenig klar. Hölzel et al. (2011) legen den Fokus der Emotionsregulation vor allem auf zwei Punkte, die Neubewertung von emotionalen Empfindungen und der Hingabe zu Emotionen, deren Löschen und Rekonsolidieren. Die Neubewertung ist eine der möglichen Strategien zur Emotionsregulation während der Ausübung von achtsamkeitsbasierten Training, indem kritische Situationen oder Gefühle ‚positiv‘ neu bewertet werden, sodass selbst aus unangenehmen oder belastenden Situationen etwas gutes gewonnen und das Stresslevel gleichzeitig reduziert werden kann (Garland, Gaylord, & Fredrickson, 2011). Dem Gegenüber steht der Ansatz des Nicht – Bewerten (non appraisal). Hinsichtlich inkonsistenter Ergebnisse von vorhergehenden Studien, welche entweder erhöhte oder verminderte kognitive Kontrolle mit Meditation in Verbindung bringen, stellen die Autoren die Frage ob Handeln nach dem Konzept von Achtsamkeit kognitive Kontrolle benötigt, oder es sich durch die Abwesenheit dieser Kontrolle (verminderte kognitive Kontrolle, wird hier als nicht-bewerten interpretiert) auszeichnet. Das Fehlen von aktiver kognitiver Kontrolle in Bezug auf emotionale Reaktionen ist ein wesentlicher Teil davon diese als solche zu akzeptieren. Um aber gewohnte Reaktionen auf aufkommende Emotionen zu verhindern, scheint eine achtsame Ausrichtung auf die internen emotionalen Reaktionen jedoch zunächst ein gewisses Ausmaß an kognitiver Kontrolle zu erfordern.

Diese Überlegung führt zu der Annahme, dass die Vorteile der Emotionsregulation nicht in der Neubewertung, sondern eher in der Nichtbewertung liegen würden. Die Antwort liegt eventuell in der bisherigen Meditationserfahrung. Die Autoren stellen die Vermutung auf dass je erfahrener die Personen Achtsamkeitsübungen ausführen, umso geringer scheint das Level an kognitiver Kontrolle zu sein, da bereits viele verschiedene Strategien zum Einsatz kommen. Anfänger und noch eher Meditationsunerfahrene benötigen diese Kontrolle, um sich an neue Emotionen heranzutasten und sich neue Herangehensweisen im Umgang damit anzueignen, da die Strategien zur Emotionsregulation noch nicht angelernt sind, sondern immer wieder aktiv ausgeführt werden müssen (Hölzel et al., 2011).

Der zweite Kernpunkt der Emotionsregulation ist das Erkennen von Emotionen und sich diesen auszusetzen. Im achtsamkeitsorientierten Prozess werden Erfahrungen bewusst

zugelassen, ohne sich davon einvernehmen zu lassen. Gleichzeitig werden körperliche und emotionale Reaktionen akzeptiert (Hart, 1987). Personen ohne Achtsamkeitserfahrung empfinden diesen Vorgang oftmals als kontraproduktiv, während bereits erfahrene Praktiker die Erkenntnis erlangen, dass unangenehme Emotionen wieder vergehen und an deren Stelle das Gefühl von Wohlbefinden oder Sicherheit treten kann. Achtsamkeitsbasierte Meditation soll dabei helfen Vermeidungs-, oder Sicherheitsstrategien zu vermindern und stattdessen die Hingabe zu erlebten Emotionen zu maximieren (Hölzel et al., 2011).

Die Fähigkeit sich inneren Erfahrungen hinzugeben ohne auf diese zu Reagieren hat vor allem Relevanz zu Angststörungen, gerade die Exposition findet sich oft in Konfrontationstherapien bei spezifischen Phobien wieder. Ebenso können das bewusste Nicht-Reagieren und eine sukzessive Löschung von negativen Affekten, Gedanken und Emotionen stress reduzierende Effekte von Achtsamkeitstraining erklären (Carmody & Baer, 2008). Das Nicht Reagieren, kann in diesem Zusammenhang zum ‚verlernen‘ der bisherigen, meist automatischen Reaktionen auf Emotionen gesehen werden und die Ausführenden so von den gewohnten Mustern emotionaler Reaktionen abbringen (Hölzel et al., 2011).

1.5.4 Veränderung der Selbstperspektive (Change in Perspective on the Self)

Der letzte und ebenso wichtiger Mechanismus nach Hölzel et al. (2011) beschreibt die Notwendigkeit davon abzusehen es gebe ein permanentes, sich nicht veränderndes Selbst. Das Selbst wird als jenes gesehen, welches den Körper bewohnt, welches Gedanken ausführt, Emotionen erlebt, Aktionen setzt und einen freien Willen hat (Olendzki, 2010). Durch erhöhte Zuwendungen interner Prozesse, welche durch Meditation begünstigt wird, geben regelmäßig Meditierende an, mehr Klarheit über diese Vorgänge zu erlangen. Wichtig ist, dass Ich nicht als solide und permanent zu betrachten um sich so von üblichen Gewohnheiten und Reaktionsmustern zu distanzieren. In der buddhistischen Philosophie wird der Prozess der Änderung der Selbstperspektive als Schlüssel zum Glück verstanden. Achtsame und nicht bewertende Beobachtung fördert ein Loslösen der Identifikation mit den Inhalten des Bewusstseins, dieser Prozess wird auch als Decentering bezeichnet und stellt ebenfalls einen wichtigen Kernpunkt im Verständnis von Achtsamkeit dar (Fresco et al., 2007). Im Vergleich zu den anderen drei Mechanismen ist die Änderung der Selbstperspektive auf Grund ihrer tiefen buddhistischen und mentalen Repräsentation weniger empirisch getestet. Empirische Studien beziehen sich meist auf die ersten Schritte dieses Prozesses und weniger um den erwünschten Endstand von meditationserfahrenen Praktikern (Hölzel et al., 2011).

Die postulierten Mechanismen interkorrelieren sehr stark miteinander und eine strikte Trennung voneinander scheint nicht sehr sinnvoll. Folgendes Beispiel zeigt die enge

Interaktion der vier Mechanismen: Wenn eine emotionale Reaktion ausgelöst wird, z.B.: durch Gedanken an etwas, dann versucht das exekutive Aufmerksamkeitssystem (1) den Achtsamkeitszustand aufrecht zu erhalten. Erhöhte Körperwahrnehmung (2) hilft dabei die körperlichen Veränderungen in diesem Moment ausfindig zu machen (Herzrasen.). Diese bereitgestellte Information über unser inneres Vorgehen ist die Voraussetzung für eine angemessene Identifikation der ausgelösten emotionalen Antwort (Angst). Hier kommt die Emotionsregulation ins Spiel, in dem wir auf diese Emotion nicht wie gewohnt, sondern anders reagieren (3) im Bewusstsein über die vorübergehende Natur von Empfindungen, Emotionen, Kognitionen führen zu einer Veränderung der Selbstperspektive (4) (Hölzel et al., 2011).

1.6 Aktueller Forschungsstand zu Unterschieden in meditierenden und nicht meditierenden Stichproben bezüglich Achtsamkeit, Facetten von Achtsamkeit und psychischem Wohlbefinden

Der Grund für die Annahmen von Unterschieden in meditierenden und nicht meditierenden Stichproben liegt darin, dass MBIs, erwiesene positive Effekte auf psychisches und physischen Wohlbefinden haben (siehe Kapitel 1.4). Dies lässt darauf schließen, dass Meditation und Achtsamkeitstraining diese Effekte begünstigen. Die Vermutung liegt darin, dass aus diesem Grund Personen mit Meditationserfahrung, welche Fähigkeiten zur Achtsamkeit fördert, höher in der Messung von Achtsamkeit scoren und auch bezüglich der positiven Aspekte von Achtsamkeit auf das psychische Wohlbefinden unterschiedlich starke Ausprägungen und Zusammenhänge aufweisen.

Baer et al. (2006, 2008) berichten einen positiven Zusammenhang zwischen allen fünf Facetten des FFMQ und der Minderung von negativen Symptomen bei meditierenden Personen. In der Stichprobe mit Nicht-Meditierenden konnten diese negativen Zusammenhänge jedoch nur bezüglich der Facetten Describe, Actaware, Nonreact und Nonjudge erkannt werden. Observe zeigte hier einen signifikant positiven Zusammenhang, zu Dissoziation, psychisch belastenden Symptomen, Gedankenunterdrückung und Gedankenabwesenheit. In der Gruppe der Meditierenden waren diese Zusammenhänge nicht signifikant, alle anderen, positiven Zusammenhänge fielen wie erwartet signifikant höher aus. Die Autoren gehen also davon aus, dass sich die Beziehung von Observe zu anderen Variablen durch Meditationserfahrung ändert. Der Grund für diese Zusammenhänge mit Meditationserfahrung könnte darin liegen, dass Personen, welche häufig meditieren vertrauter mit diversen buddhistischen Konzepten sind und daher achtsamkeitsbasierte Fragebögen,

welche größtenteils auf diesen Konzepten beruhen, anders verstehen als jene Personen, die mit dieser Materie nicht in diesem Ausmaß vertraut sind (Sauer et al., 2013).

Auch hinsichtlich der Faktorenstruktur des FFMQ mit seinen fünf Facetten zeigten sich bisher unterschiedliche Ergebnisse. So konnten Baer et al. (2006, 2008) Achtsamkeit als übergeordneten Faktor der fünf Facetten des FFMQ nur bei Meditierenden bestätigen, da bei einer nicht meditierenden Stichprobe lediglich Describe, Actaware, Nonreact und Nonjudge mit gutem Model Fit als Facetten eines umfassenden Konstrukts von Achtsamkeit angenommen werden konnten. Der Grund wird in der nicht signifikanten negativen Korrelation bei Personen ohne Meditationserfahrung von Observe und Nonjudge vermutet. Bear et al. (2004) haben ebenfalls die Vermutung angestellt, dass diese negative Korrelation vor allem bei nicht meditationserfahrenen Stichproben auftritt. Sie vermuten den negativen Zusammenhang darin, dass Nicht-Meditationserfahrene die Aufmerksamkeitszuwendung zu Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken auch mit deren Bewertung verbinden.

Christopher, Neuser, Michael, und Baitmangalkar (2012) konnten entgegen dieser Ergebnisse die fünf Facetten Struktur sowohl bei Meditierenden, als auch bei Nicht-Meditierenden nachweisen und zudem einen positiven Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit und einen negativen Zusammenhang mit Depression zu allen fünf Facetten aufzeigen.

Lykins und Baer (2009) verglichen eine Stichprobe mit regelmäßig Meditierenden und einer, demographisch ähnlichen, nicht meditierenden Stichprobe. Die Autoren konnten sowohl signifikant höhere Werte von Achtsamkeit, also auch signifikant höhere Werte in den Facetten Observe, Describe, Nonjudge und Nonreact des FFMQ bei Meditierenden aufzeigen. Effektstärken reichten von $d = 0.51$ (Nonjudge) bis 0.95 (Observe) Hinsichtlich der Facette Actaware konnten keine Gruppenunterschiede dargestellt werden. Ebenso zeigte die Dauer der bisherigen Meditationserfahrung einen signifikanten positiven Zusammenhang mit einem Achtsamkeitsgesamtwert und mit allen fünf Facetten zeigen. Veränderungen dieser Zusammenhänge stehen also linear mit dem Ausmaß der Meditation in Verbindung. Bezüglich psychologischer Symptome konnten in derselben Studie bei Meditierenden signifikant niedrigere Ausprägungen und hinsichtlich psychischen Wohlbefindens signifikant höhere Ausprägung im Vergleich zu Nicht-Meditierenden aufgezeigt werden. Meditation geht also mit höherer Achtsamkeit einher, welche sich wiederum positiv auf Rumination, Emotionsregulation und Selbstregulation auswirkt. Alle Ergebnisse blieben unverändert, wenn die Variablen Alter, Bildung und Arbeit im Gesundheitssektor konstant gehalten wurden (Lykins & Baer, 2009).

Achtsamkeit als Zusammenspiel der fünf Facetten des FFMQ scheint demnach bei Meditierenden generell ein geeigneteres Erklärungsmodell, als bei Personen ohne Meditationserfahrung darzustellen (Baer et al., 2006, 2008). Meditationserfahrung steigert nicht nur die Ausprägung von Achtsamkeit allgemein, sondern trägt auch zu erhöhten psychischen Wohlbefinden bei. Nicht-Meditierende scheinen ebenfalls von achtsamkeitsbasierten Konzepten zu profitieren, zeigen jedoch generell niedrigere Werte und inkonsistentere Ergebnisse hinsichtlich der theoretischen Erklärung des Konzeptes von Achtsamkeit auf (Lykins & Baer, 2009).

1.7 Relevanz und Ziele dieser Arbeit

Den Begriff Achtsamkeit zu operationalisieren und zu definieren stellt eine wesentliche Voraussetzung dar, um geeignete und valide Verfahren zur Messung des Konstruktes zu entwickeln. Die Entwicklung dieser Fragebögen und deren psychometrische Untersuchung ermöglichen es weitere empirische Untersuchungen durchzuführen, die helfen sollen, das Konzept von Achtsamkeit und seinen Zusammenhang zu verschiedenen psychologischen Konstrukten zu verstehen und zu erklären (Bear et al., 2006). Auf Grund dieser Notwendigkeit wurde im Rahmen dieser Arbeit zunächst die Möglichkeit einer Anwendung der beiden publizierten Kurformen (Tran et al., 2013, 2014) des FFMQ oder der Gesamtversion (Baer et al., 2006) mit allen 39 Items geprüft.

Unterschiedliche Ergebnisse in den psychometrischen Untersuchungen zur Konstruktvalidität des FFMQ an Stichproben aus verschiedenen Populationen legen eine neuerliche Untersuchung des von Bear et al. (2006) postulierten Fünf-Facetten-Modells nahe. Durch die Verwendung eines Gesamtscores von Achtsamkeit, könnten Beziehungen der einzelnen Facetten zu anderen Variablen verschleiert werden, da einige mit Variablen psychischen Wohlbefindens korrelieren, andere aber nicht. Für eine umfassende Untersuchung des Zusammenspiels von Achtsamkeit und dessen zugrunde liegende Mechanismen, welche die positive Auswirkung auf mentale Gesundheit erklären scheint es als notwendig ein Modell zu erstellen, welches alle Aspekte und Facetten berücksichtigt (Coffey, Hartman, & Fredrickson, 2010).

Hinsichtlich dieser Problematik lehnte sich diese Arbeit an der Auffassung von Bear et al. (2006) an und ging von einem Fünf-Facetten-Modell von Achtsamkeit aus, welches anhand einer Stichprobe aus der Allgemeinbevölkerung untersucht wurde. Weiters sollte auf Grund der unterschiedlichen Ergebnisse aus vorhergegangenen Studien (Baer et al., 2006; Tran et al., 2013, 2014) ein besonderes Augenmerk auf die Facette Observe gelegt werden, um aufzuzeigen, ob diese bei einer Stichprobe aus der Allgemeinbevölkerung in das

Erklärungsmodell von Achtsamkeit passt und wie sich ihr Zusammenhang zu gesundheitsförderlichen Mechanismen von Achtsamkeit darstellt.

In Anlehnung an Bishop et al. (2004) und Ergebnissen von Tran et al. (2013, 2014) wurde davon ausgegangen, dass die fünf Facetten des FFMQ Achtsamkeit besser als Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung beschreiben. Da zu dieser Überlegung bis dato wenig Untersuchungen vorliegen, das Modell jedoch bereits sowohl in Samples von Meditierenden (Tran et al., 2014) als auch bei Nicht-Meditierenden (Tran et al., 2013) nachgewiesen werden konnte, ist es sinnvoll weitere Überlegungen und statistische Untersuchungen anzustellen. Auch hinsichtlich der Zusammenhänge der beiden Faktoren Self-regulated Attention und Orientation to Experience untereinander, sowie die Zuordnung der fünf Facetten des FFMQ zu diesen beiden Faktoren haben sich, je nach Sample und Population, wenn auch nur zum Teil unterschiedliche Ergebnisse gezeigt (Tran et al., 2013, 2014). Dementsprechend wurde im Rahmen dieser Arbeit untersucht, ob es sich bei der so erfassten Achtsamkeit um ein unidimensionales Konstrukt handelt, oder die von Bishop et al. (2004) postulierte Zwei-Faktoren-Struktur zur Erklärung von Achtsamkeit bestätigt werden kann.

Zur Erklärung der Mechanismen, welche die positive Wirkung von Achtsamkeit bedingen liegen zwar bereits Forschungsergebnisse vor, deren Verbindung mit den beiden Faktoren höherer Ordnung wurde jedoch bisher lediglich an einer meditierenden Stichprobe (Tran et al., 2014) untersucht. Die inhaltliche Beschreibung der verschiedenen Mechanismen von Hölzel et al. (2011), welche den positiven Effekt von Achtsamkeit auf psychisches Wohlbefinden erklären, empirisch zu untersuchen ist wichtig, da die Differenzierung zwischen verschiedenen Komponenten zu einem besseren Verständnis über den Prozess von Achtsamkeit führen konnte. Ebenso hilft ein Verständnis der Komponenten und deren Relevanz für klinische Störungsbilder dabei eine flexiblere und zielgerichtete Anpassung des Achtsamkeitstrainings in psychotherapeutischen Behandlungen vorzunehmen. Erklärende Mechanismen von Achtsamkeit sollen daher möglichst im Zusammenhang mit den zwei Faktoren höherer Ordnung, Self-regulated Attention und Orientation to Experience, beschrieben werden (Hölzel et al., 2011).

Nach vorhergehenden psychometrischen Untersuchungen und geprüften Modellannahmen, wurden im Rahmen dieser Arbeit anschließend die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit durch die von Hölzel et al. (2011) vorgeschlagenen Mechanismen geprüft und deren Einfluss sowohl im Zusammenhang mit Meditationserfahrung, als auch hinsichtlich der beiden Faktoren höherer Ordnung und Dimensionen psychischen Wohlbefindens untersucht. Abschließendes wurde ein

Gesamtmodell erstellt, welches die Beziehung von Meditationserfahrung, Achtsamkeit als Zwei-Faktoren-Struktur und den Wirkmechanismen von Achtsamkeit in besonderen Hinblick auf Angst, Somatisierung und Depression erklärt. Dieses finale Modell soll sich speziell an jenes von Tran et al. (2014) anlehnen, um so den direkten Vergleich zu einer meditierenden Stichprobe herzustellen.

1.8 Forschungsfragen und Hypothesen

Zusammengefasst umfasst diese Arbeit a) das Replizieren einer Version des FFMQ mittels der Gesamtversion (Baer et al., 2006) sowie der publizierten Kurzformen generiert anhand einer Stichprobe aus Meditierenden (Tran et al., 2014) und Nicht-Meditierenden (Tran et al., 2013) b) die Bestätigung des Fünf-Facetten-Modells von Achtsamkeit und c) das Prüfen der von Bishop et al. (2004) vorgeschlagenen Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung anhand einer Stichprobe aus der Allgemeinbevölkerung. Anschließend wurden die Zusammenhänge der zwei Faktoren höherer Ordnung mit c) Depression, Somatisierung, Angst und Stress und d) den von Hölzel et al., (2011) postulierten Mechanismen von Achtsamkeit untersucht. Abschließend wurde im Vergleich zur Untersuchung von Tran et al. (2014) an Meditierenden e) ein Gesamtmodell, welches die Beziehung von Meditationsausübung, der zwei Faktoren höherer Ordnung, und den Mechanismen zu psychischen Wohlbefinden erklärt geprüft.

Folgende Erwartungen und Annahmen wurden im Rahmen dieser Arbeit aufgestellt: Die Erfassung von Achtsamkeit kann durch die Kombination der publizierten Kurzformen von Tran et al. (2013) und Tran et al. (2014) und der Gesamtversion (Baer et al., 2006) anhand der aktuellen Stichprobe hinsichtlich ihrer Reliabilität optimiert werden. Die Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung von Achtsamkeit von Bishop et al. (2004) kann anhand einer Stichprobe aus der Allgemeinbevölkerung bestätigt werden, weist jedoch eine andere Zuordnung der Facetten des FFMQ zu den zwei Faktoren höherer Ordnung auf. Ebenfalls wurde davon ausgegangen, dass sich zwischen den Faktoren höherer Ordnung (Self-regulated Attention und Orientation to Experience) ein geringerer Zusammenhang und somit ein weniger homogenes Bild als bei Meditierenden zeigt. Bezüglich der Frage nach der Beziehung der zwei Faktoren höherer Ordnung zu den Punkten c), d) und e) stand die Annahme im Vordergrund, dass sich diese von den Ergebnissen, bei Meditierenden (Tran et al., 2014) unterscheiden. Es wurde angenommen, dass sich durch ein Sample mit wesentlich weniger Meditationserfahrung andere Mechanismen als relevant und begünstigend hinsichtlich der positiven Auswirkung von Achtsamkeit auf das psychische Wohlbefinden aufzeigen.

2. Methode

2.1 Stichprobe

Untersucht wurden $N = 1131$ Personen aus der Allgemeinbevölkerung, welche im Rahmen einer Lehrveranstaltung an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien durch die Teilnehmer rekrutiert wurden. Neben demographischen Angaben wurden durch Fragebögen Daten zum Thema Achtsamkeit, Persönlichkeit, Wohlbefinden und Meditationserfahrung erhoben.

Die Altersverteilung lag zwischen 18 und 84 Jahren ($M = 36.30$, $SD = 16.11$). Das Geschlechterverhältnis teilte sich zu 53.7% weiblich und 46.3% männlich auf. Der Großteil der Teilnehmer stammte aus Österreich (57.5%) und Deutschland (46.3%), der Rest (2.6%) verteilte sich auf andere Länder. Als höchste abgeschlossene Schulbildung gaben 46.9% der Teilnehmer Hochschulreife an, gefolgt von Master/Magister/Diplom mit 13.3% und Absolvierung eines Lehrabschlusses mit 12.4%. Zum Zeitpunkt der Erhebung gaben 24.8% an Studierende zu sein, die restlichen Berufsgruppen verteilten sich über eine breite Range.

Da es sich um eine Untersuchung an der Allgemeinbevölkerung handelte und eine Reduktion der Stichprobe auf Personen ohne Erfahrung mit Meditation, autogenem Training oder ähnlichen Entspannungsverfahren einen zu großen Datenverlust bedeutet hätte ($n = 812$, ohne Meditationserfahrung), wurde dieser Aspekt nicht als Ausschlusskriterium gewählt. Selbiges galt für die regelmäßige Übung solcher Verfahren. Zu Beginn der statistischen Analyse wurden die Angaben zu Häufigkeit der angewandten Übung von Meditationsverfahren, progressiver Muskelentspannung, autogenem Training und anderen Entspannungsverfahren pro Woche in einer neuen Variable (Frequency) zusammen gefügt. Hierzu wurden vier Untergruppen gebildet. Jene Personen, welche nie, oder selten etwaige Entspannungsverfahren anwenden und weitere drei Gruppen, welche einmal, zweimal, dreimal bzw. viermal (oder häufiger) die Woche Entspannungsverfahren praktizieren. Die Variable Frequency wurde aus den Angaben der ausgeführten Übung pro Woche zusammengefasst.

Als zweiten Schritt wurde ein Screening der Datensätze vorgenommen und etwaige Korrekturen bezüglich der Angaben zu ‚sonstigen Entspannungsverfahren‘ vorzunehmen. Hat eine Person aus der Stichprobe einen höheren Wert als ‚zwei Mal pro Woche‘ angegeben und gleichzeitig bei der Art des Entspannungsverfahren keine meditative oder ähnliche Praktik genannt, wurde für die Variable Frequency die geringste Ausprägung (‚nie, nicht regelmäßig‘) gewählt, da davon ausgegangen werden konnte, dass die gewählten Entspannungsverfahren keinen Zusammenhang mit achtsamkeitsbasierten Methoden

aufweisen. Ausgeschlossen wurden daher Methoden der persönlichen Entspannung wie Computer spielen, Boxen, mit Freunden treffen oder Ähnliches. Die so generierte Variable Frequency stellte im Rahmen dieser Arbeit das Ausmaß an aktueller Meditationsausübung der Teilnehmer dar und diente im weiteren Verlauf als Ausgangsvariable für die aufgestellten Strukturgleichungsmodelle und Pfadanalysen. Tabelle 1 zeigt die Angaben zur wöchentlichen Meditationsübung nach der oben genannten Einteilung der Gruppen. Der Großteil der Stichprobe gab an nie oder nicht regelmäßig Meditation, Achtsamkeitsübungen, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder andere meditative Verfahren auszuüben.

Tabelle 1

Häufigkeitsangaben zu Meditation, Achtsamkeitsübungen, autogenem Training und progressiver Muskelrelaxation

| | Häufigkeit | Gültige Prozente | Kummulierte Prozente |
|-----------------------|------------|------------------|-------------------------|
| Nie, nicht regelmäßig | 829 | 75.6 | 75.6 |
| 1x/Woche | 102 | 9.3 | 84.9 |
| 2x/Woche | 55 | 5.0 | 90.0* |
| 3x/Woche | 53 | 4.8 | 94.8 |
| 4x/Woche oder mehr | 57 | 5.2 | 100.0 |
| Gesamt | 1096 | 100.0 | |
| Fehlend | 35 | | |
| Gesamt | 1131 | | |

Anmerkung. Bei Angabe der Variable Frequency von mehr als 1x/Woche, welche Art von Meditation bzw. Achtsamkeitstraining am häufigsten in den letzten 6 Monaten; 999= fehlende Angaben.

*Prozentwerte wurden nur auf eine Nachkommastelle gerundet und addieren sich daher nicht exakt auf 100%.

In Tabelle 2 werden die angewandten Meditationspraktiken innerhalb der letzten 6 Monate aufgeführt. Häufigstes angegebenes Meditationsverfahren war Yoga, ein Großteil innerhalb der Gruppe mit Meditationsausübung von 1x/ Woche oder häufiger ($n = 267$) gab an, andere Verfahren, als jene die zur Auswahl standen zu praktizieren, wobei es sich hier meist um eine Mischung aus zwei oder mehreren Meditationspraktiken handelte.

Tabelle 2

Angaben zur Art der ausgeübten Meditationsverfahren

| | Häufigkeit | Gültige Prozent | Kumulierte Prozente |
|-----------------------------|------------|-----------------|---------------------|
| ZEN | 16 | 7.6 | 7.6 |
| Vipassana | 2 | 1.0 | 8.6 |
| Tai Chi | 7 | 3.3 | 11.9 |
| Qi Gong | 15 | 7.1 | 19.0 |
| Yoga | 81 | 38.6 | 57.6 |
| Transzendente Meditation | 7 | 3.3 | 61.0 |
| MBSR | 2 | 1.0 | 61.9 |
| Anderes | 59 | 28.1 | 90.0 |
| 999 | 21 | 10.0 | 100.0 |
| Gesamt | 210 | 100.0 | |
| Fehlend | 57 | | |
| Gesamt | 267 | | |

Anmerkung. Mehrfachantworten möglich. Bei Angabe von mehr als einem Entspannungsverfahren, wurde jeweils die höhere Ausprägung berücksichtigt. 999= fehlende Angaben.

2.2 Verfahren und Messmethoden

Die Daten wurden im Rahmen eines Projektes der Universität Wien im Zeitraum von Oktober bis Dezember 2013 durch 20 Versuchsleiter gesammelt. Die Versuchspersonen wurden über persönliche Kontakte ermittelt. Einzige Voraussetzung für die Studienteilnahme waren ein Mindestalter von 18 Jahren, sowie ausreichendes Verständnis der deutschen Sprache, da die Fragebögen nur in dieser vorgegeben wurden. Die Teilnahme wurde nicht finanziell entschädigt, erfolgte freiwillig und anonym und alle Teilnehmer gaben einen schriftlichen informed consent um an der Studie mitwirken zu können. Im Folgenden werden die Verfahren welche den Teilnehmern vorlegt wurden kurz beschrieben.

2.2.1 Achtsamkeit

Aufgrund der vielen verschiedenen Skalen, welche Achtsamkeit unter unterschiedlichen theoretischen Aspekten erfassen, der signifikanten, positiven Korrelationen untereinander und der unterschiedlich hohen Zusammenhänge zu anderen Konstrukten haben Bear et al., (2006) mit ihrer Arbeit den Versuch unternommen die Verfahren Cognitive and affective Mindfulness Scale (CAMS; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003), Freiburg

Mindfulness Inventory (FMI; Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2005), Kentucky Inventory Mindfulness Skills Inventar (KIMS, Baer et al., 2004) und den Mindfulness Questionnaire (MQ; Chadwick et al. 2005) zu Messung von Achtsamkeit mittels Faktorenanalyse zu einem neuen Fragebogen zusammenzufassen. Die Verfahren wurden einer studentischen Stichprobe ($N = 613$), welche überwiegend keine (72%) oder nur wenig (20%) Erfahrungen mit Achtsamkeits-Training hatten vorgelegt und mittels exploratorischer (EFA) und konfirmatorischer (KFA) Faktorenanalyse fünf klare Faktoren extrahiert. Nach diesem Prinzip erstellten die Autoren den aus den 39 übrig gebliebenen Items den FFMQ mit seinen fünf Facetten.

Neben verschiedenen strukturellen Analysen des FFMQ wurde ebenso der Versuch unternommen reliable Kurzformen des Verfahrens zu erstellen. Die Vielzahl dieser veröffentlichten Kurzformen und deren unterschiedliche Skalenzusammenstellung lassen jedoch vermuten, dass hierzu noch weitere Überlegungen und statistische Analysen notwendig sind. Im Rahmen dieser Arbeit soll auf Grund der späteren statistischen Analyse kurz auf zwei dieser Kurzformen eingegangen werden. Tran et al. (2013) haben anhand zweier Stichproben, welche vorwiegend aus Personen ohne Meditationserfahrung bestanden eine Kurzform aus 20 Items des originalen FFMQ (Bear et al., 2006) erstellt. Anschließend an diese Überlegung haben Tran et al. (2014) eine Kurzform anhand einer Stichprobe aus meditierenden Personen untersucht. Vergleiche der Itemkonstellation der Facetten und ihrer Reliabilitäten zeigt Tabelle 3.

Tabelle 3

Überblick der postulierten Kurzformen anhand meditierenden (Kurzform 201) und nicht meditierenden Samples (Kurzform 2013)

| | Facetten | | | | |
|---------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|
| | Observe | Describe | Actaware | Nonreact | Nonjudge |
| Kurzform 2013 | 15 | 16* | 5* | 21 | 14* |
| | 20 | 37 | 8* | 9 | 25* |
| | 26 | 22* | 13* | 19 | 30* |
| | 31 | 32 | 18* | 24 | 35* |
| α | .75 | .81 | .80 | .62 | .80 |
| Kurzform 2014 | 15 | 2 | 5* | 4 | 17* |
| | 20 | 7 | 8* | 21 | 25* |
| | 26 | 27 | 13* | 29 | 30* |
| | 31 | 32 | 18* | 33 | 35* |
| α | .75 | .81 | .86 | .80 | .87 |

Anmerkung. α = Cronbach Alpha. Fett gedruckte Items wurden in beiden Versionen berücksichtigt.
Alle p 's < .01

Die Facetten Actaware und Observe konnte in beiden Samples aus den selben Items konstruiert werden. Die Kurzform 2013 zeigte durchaus gute Reliabilitäten, wobei hier Nonreact noch den niedrigsten Wert aufwies und die Autoren weitere psychometrische Analysen hinsichtlich der Facette empfehlen. Bei der Stichprobe der Meditierenden zeigt eine fast idente Itemzusammenstellung in drei von fünf Skalen, wonach die Autoren zu dem Schluss kamen, dass eine angewandte Kurzform des FFMQ sowohl bei Meditierenden, als auch bei Stichproben ohne Meditationserfahrung ein valides Messinstrument darstellt. Bezüglich der Zusammenstellung der Facette Nonreact, wird jedoch angeraten in beiden Populationen die Gesamtversion des FFMQ anzuwenden.

Zur Erfassung von Achtsamkeit wurde im Rahmen dieser Arbeit allen Teilnehmer die Gesamtversion des FFMQ von Baer et al. (2006) in seiner deutschen Version (Tran et al., 2013) vorgelegt. Probanden wurden gebeten sich selbst anhand einer fünfstufigen Likertskala (1=trifft nie zu bis 5 = trifft sehr oft zu) zu beurteilen. Der Fragebogen resultiert in den fünf Facetten Observe, Describe, Acting with Awareness (Actaware), Non judging of inner Experience (Nonjudge) und Non reactivity to inner Experience (Nonreact). Alle Skalen bestehen aus jeweils acht Items, Nonreact aus sieben Items. Nonreactivity to inner Experience

(Nonreact) beschreibt die Fähigkeit Erfahrungen, Gedanken und Gefühle kommen und Gehen zu lassen ohne sich darin zu verfangen, sowie erlebten inneren Stress oder Konflikt zu tolerieren ohne sich davon überwältigt zu fühlen, sich nicht mehr davon abwenden zu können oder sich im Bezug auf diesen Konflikt zu Verhalten, bzw. das Verhalten daran anzupassen.

Die Zuwendung und das Wahrnehmen internaler und externaler Vorgänge, wie Erfahrungen, Gedanken, Gefühle, Gerüche und Geräusche wird durch den Facette Observing/noticing/attending to inner sensations/perceptions/thoughts/feelings (Observe) zusammengefasst. Acting with awareness/automatic pilot/concentration/non distraction (Actaware) beinhaltet Items, welche die bewusste Zuwendung zu aktuell auftretenden Aktivitäten und Ereignissen der Person selbst, an Stelle automatischen und gewohnten Handelns (Autopilot) erfassen. Weiters werden das Notieren bzw. mentales Zuordnen der aufkommenden internalen Reize durch eigene Worte mittels der Facette Describing/labeling with words (Describe) sowie von Bewertung und Beurteilung der eigenen Gefühle und Gedanken Abstand zu nehmen durch den Faktor Nonjudging of Experience (Nonjudge) erfasst. Cronbach's Alpha für den Gesamtwert des FFMQ lag bei .80 und in den Facetten zwischen .75 (Observe) und .85 (Describe).

2.2.2 Depression, Angst und Somatisierung

Das Brief Symptom Inventory 18 (BSI-18; Franke, 2000) ist ein Verfahren zur Erfassung der aktuellen psychischen Belastung. Als Kurzform der Originalversion beinhaltet das Verfahren 18 Items, welches die Dimensionen Depression, Angst und Somatisierung mit jeweils sechs Items misst. Die Skala Depression erfasst den aktuellen Gemütszustand von Traurigkeit bis hin zur schweren Depression mittels Fragen zur Gefühlen, Suizidgedanken, Interesse am allgemeinen Leben, Motivation und Energie. Durch die Skala Somatisierung wird das körperliche Befinden von einfachen Beschwerden bis hin zu funktionellen Störungen unter anderem durch Fragen zu kardiovaskulären, gastrointestinalen und respiratorischen Beschwerden erfasst. Die dritte Dimension erfasst Angst in Begleitung mit Nervosität, Spannungen, Zittern, Panikattacken und Schreckgefühlen, sowie kognitive Komponenten, wie Besorgnis und Furcht. Die Fragen reichen von körperlich spürbarer Unruhe und Nervosität bis hin zu tief greifender Angst. Die Teilnehmer beurteilten ihr Befinden der letzten sieben Tage auf einer fünf Punkt Likertskala (0= *überhaupt nicht* bis 5= *sehr stark*). Hohe Werte stehen für hohe psychische Belastung. Cronbach Alpha für den gesamten BSI-18 betrug .89 und in den Subskalen .84 (Depression), .76 (Somatisierung) und .73 (Angst).

2.2.3 Stress

Selbst wahrgenommener Stress wurde im Rahmen dieser Arbeit anhand des 20-Item Perceived Stress Questionnaire (PSQ; Fliege et al., 2005) in seiner deutschen Version erhoben. Die Selbstbeurteilung findet durch 20 Items, welche sich in die vier Subskalen Sorgen, Anspannung, Freude und Anforderungen zu je fünf Items aufteilen. Anhand einer vier Punkt Likert Skala (1=*fast nie* bis 4=*meistens*) wird die Häufigkeit von erlebten Stressreaktionen oder Stressoren in den letzten vier Wochen erhoben. Hohe Werte stehen hier für ein hohes Ausmaß an Stresserleben. Die Skala Freude wurde zur leichteren Interpretation umgepolt. Hohe Werte gehen folgend mit weniger Lebensfreude und erhöhter Unzufriedenheit einher. Gesamt Cronbach Alpha aller vier Skalen betrug .92 und für die Subskalen .84 (Sorgen), .82 (Freude) und .84 (Anforderungen).

2.2.4 Mechanismen von Achtsamkeit (nach Hölzel et al., 2004)

Um die postulierten Mechanismen nach Hölzel et al. (2011) zu erfassen wurde den Teilnehmern folgende Fragebögen vorgelegt.

Non-Attachment Scale (NAS). Die Skala zur Erfassung von Nonattachment (Sahdra, Shaver, & Brown, 2010) wurde aus den ursprünglichen und zeitgenössischen buddhistischen Lehren heraus entwickelt und für die vorliegende Arbeit ins Deutsche übersetzt. Non Attachment wird innerhalb dieser Skala als das nicht Fixieren auf Ideen und Vorstellungen bezüglich Wahrnehmungen über Empfindungen oder andere Objekte des Bewusstseins und weiters als nicht Zulassen des inneren Verlangens bestimmter Umstände oder Erfahrungen festzuhalten oder diese zu verändern, erfasst. Die Skala umfasst 30 Items, welche anhand einer sechs Punkt Likert Skala (1= *Stimme überhaupt nicht zu* bis 6= *stimme vollkommen*) bewertet werden sollen. Hohe Werte stehen für die Fähigkeit von Gedanken und Ideen loszulassen. Cronbach Alpha der gesamten NAS Skala betrug .90.

Scale of Body Connection (SBC) Gilt als reliables und valides Verfahren zu Messung von Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein. Das Verfahren von Price und Thompson (2007) wurde ebenfalls für die vorliegende Arbeit ins Deutsche übersetzt. Die 20 Item-Skala gliedert sich in die Subskalen Body Awareness (12 Items), welche die Selbstwahrnehmung des eigenen körperlichen- und Gemütszustand, sowie Aussagen zur Entspannung und Nervosität beinhaltet und die Skala Body Dissociation (acht Items), welche das Zusammenspiel von Körper und Geist als Einheit, bzw. das Loslösen vom eigenen Körper beschreibt. Zur einfacheren Interpretation wurde die Skala Body Dissociation umgepolt und in Body Association umbenannt, hohe Werte bedeuten eine hohe Verbindung zum eigenen Körper. Beurteilt wird anhand einer fünf Punkt Likert Skala von 0= *trifft überhaupt nicht zu*

bis 4= *trifft immer zu*. Cronbach Alpha zeigte für die beiden Subskalen Body Awareness (.82) und Body Dissociation (.67) gute Reliabilitäten.

Die Effortful Control Scale des ATQ (EC) Die EC (Evans & Rothbart, 2007) wurde den Teilnehmern in der deutschen Version von Wiltink, Vogelsang und Beutel (2006) vorlegt. Als eigentlicher Teil des Adult Temperament Questionnaire (ATQ; Evans & Rothbart, 2007) misst die Effortful Control Skala mit insgesamt 19 Items anhand einer sieben Punkt Likert Skala (1= *stimme überhaupt nicht zu* bis 7= *stimme vollkommen zu*) die exekutive Aufmerksamkeit anhand von drei Subskalen. Die Skala Attentional Control erfasst die Fähigkeit Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und den Fokus auf konkrete Stimuli und Gedanken zu richten. Die Fähigkeit mit auftretenden, positiv behafteten Impulsen adäquat umzugehen, um so unangebrachten Handlungstendenzen widerstehen zu können, wird mittels der Subskala Inhibitory Control gemessen. Letztlich erfasst die Skala Activation Control die Fähigkeit auftretende negative Impulse so zu steuern, um so die Anwendung von unangebrachten Vermeidungstendenzen zu vermindern. Cronbach Alpha innerhalb der Subskalen betrug .69 (Attentional Control), .54 (Inhibitory Control) und .70 (Activation Control).

Emotionsregulation als Mechanismus wurde in dieser Arbeit mittels folgender Verfahren erfasst: **Decentering Scale (EQ)** Der EQ (Fresco et al., 2007; dt. Übersetzung: Gecht et al., 2013) misst Decentering als Fähigkeit die eigenen Gedanken und Gefühle als temporäre und objektive Geschehnisse zu interpretieren mittels 11 Items. Das Konstrukt erschließt sich im Rahmen dieses Verfahrens aus drei Facetten, nämlich die Fähigkeit sich selbst nicht als synonym mit seinen Gedanken zu betrachten, nicht wie gewohnt bezüglich negativer Erfahrungen und Eindrücke zu reagieren und dem Ausmaß positiver Einstellung und Akzeptanz zu sich selbst als Person. Der Fragebogen werden anhand einer fünf Punkt Likert Skala (0= *trifft nie zu* bis 4= *trifft sehr oft oder immer zu*) beurteilt. Cronbachs Alpha in diesem Sample betrug .71.

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) Der DERS (Gratz & Roemer, 2004; dt. Übersetzung: Ehring, Fischer, Schnülle, Bösterling, & Tuschen-Caffier, 2008) ist ein 36 Item selbstbeurteilungs- Verfahren, welches den dysfunktionalen Umgang mit Emotionen mittels sechs Subskalen anhand einer fünf Punkt Likert Skala (1= *fast nie* bis 5= *fast immer*) erfasst. Die Skalen beschreiben das nicht Akzeptieren von Emotionen (Non Accept, $\alpha = .83$), die Schwierigkeit zielgerichtetes Verhalten in verzweifelten Situationen beizubehalten (Goals, $\alpha = .85$), Schwierigkeiten in der Impulskontrolle (Impulse), Mangel an Wahrnehmung von Emotionen (Aware, $\alpha = .79$), den eingeschränkten Zugang zu Strategien der

Emotionsregulation (Strategies, $\alpha = .89$) und letztlich den Mangel an emotionaler Klarheit (Clarity, $\alpha = .80$). Hohe Werte in den Subskalen stehen für schlechten Umgang mit Emotionen und dem Mangel an adäquaten Strategien zur Bewältigung und dem Wahrnehmen der eigenen Emotionen. Zur einfacheren Interpretation wurden im Rahmen der Darstellung der Ergebnisse die Vorzeichen der Zusammenhänge mit den Dimensionen des DERS umgedreht, sodass die Dimensionen letztlich für guten Umgang mit Emotionen stehen. Gesamt Cronbach Alpha des DERS betrug .92.

2.3 Strukturelle und statistische Analyse

2.3.1 Auswahl der Items des FFMQ

Ziel dieser Arbeit war es eine neue Zusammenstellung der fünf Facetten mit bereits geprüften Itemzusammenstellungen vorhergehender Kurzformen (Tran et al., 2013, 2014) zu finden, welche anhand des aktuellen Samples am Besten zur Erfassung von Achtsamkeit geeignet scheint. Zu dieser Kombination wurden im Vorfeld Reliabilitätsanalysen der Gesamtversion (Baer et al., 2006), der erstellten Kurzform anhand eines nicht meditierenden Samples (Tran et al., 2013) und der Kurzform welche anhand einer meditierenden Stichprobe entwickelt wurde (Tran et al., 2014) durchgeführt. Die neue Version des FFMQ wurde anhand der Reliabilitäten der Facetten in Tabelle 4 (siehe Kapitel 3.1) zusammengestellt und für alle weiteren Analysen übernommen. Reliabilitätsanalysen der Facetten des FFMQ, sowie die Erstellung der neuen Variable Frequency und die Aufbereitung des Datensatzes wurden mittels IBM SPSS Statistics 20 durchgeführt.

2.3.2 Strukturanalyse des FFMQ

Faktorenanalysen zur Überprüfung der fünf Facetten des FFMQ wurden mittels exploratory structural equation modelling (ESEM; Asparouhov & Muthén, 2009) durchgeführt. ESEM ist ein statistisches Verfahren, welches sowohl exploratorische (EFA), als auch konfirmatorische Faktorenanalyse (KFA) beinhaltet und somit die freie Schätzung der Kreuzladungen (EFA) ermöglicht und gleichzeitig Standardfehler und Model Fit Parameter wie es bei KFA und SEM (structural equation modeling) üblich ist, zur Verfügung stellt. Weiters wurde das Verfahren ESEM gewählt, da es bereits in vergangenen Studien (Tran et al., 2013, 2014) zur Untersuchung der Faktorenstruktur, sowohl an einer meditierenden als auch an einer nicht meditierenden Stichprobe verwendet wurde. Items wurden nach hoher Ladung in einem Faktor und niedriger Ladungen in allen anderen Faktoren zugeteilt. Statistische Analysen wurden mittels M.plus 6.11 (Muthén & Muthén, 2008) durchgeführt. Als Schätzer wurde der weighted least square mean- and variance-

adjusted (WLSMV) estimator gewählt, welcher auf einer polychorischen Item-Korrelations-Matrix basiert und Ladungsschätzer sowie Item-Thresholds zur Verfügung stellt. WLSMV eignet sich zur Anwendung bei ordinalen Skalenniveaus und beinhaltet robuste Parameterschätzungen, Standardfehler und Tests des Model Fit (Beauducel & Herzberg, 2006). Ebenso wie ESEM wurde auch der WLSMV bei vorhergehenden Studien in ähnlichen Fragestellungen in der Strukturanalyse des FFMQ angewandt (Tran et al., 2013, 2014). Ergebnisse der Modelle wurden anhand des Comparative Fit Index (CFI), des Tucker-Lewis Index (TLI) und des Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) bewertet. Folgende Richtwerte wurden herangezogen: CFI und TLI: guter Fit $\geq .95$, akzeptabler fit: $\geq .90$, RMSEA: guter fit: $< .06$, akzeptabler fit: $< .08$ (Hu & Bentler, 1999). Obwohl der RMSEA als einer der beliebtesten Indizes des Model Fit gilt, neigt der Index bei Modellen mit kleinen Freiheitsgraden (*df*) dazu, fälschlicherweise einen tendenziell schlechteren Model Fit anzuzeigen (Kenny, Kaniskan, & McCoach, 2014). ESEM Analysen, sowie Analysen zur Eindimensionalität wurden im Rahmen dieser Arbeit daher vorwiegend hinsichtlich der Indizes CFI und TLI beurteilt.

2.3.3 Deskriptive Statistik und Interkorrelationen

Korrelationen zwischen den Faktorwerten der Facetten des FFMQ und Faktoren höherer Ordnung wurden auf Grund des metrischen Skalenniveaus mittels Pearson Produkt-Moment Korrelation, Zusammenhänge zwischen Facetten des FFMQ und den Faktoren höherer Ordnung mit Dimensionen psychischen Wohlbefindens und Mechanismen von Achtsamkeit auf Grund des gemischten Skalenniveaus (metrisch/ordinal) mittels Spearman Rangkorrelation berechnet (Hauke & Kossowski, 2011). Alle Korrelationen wurden zweiseitig auf Signifikanz getestet. Korrelationen und Berechnungen der Mittelwerte und Standardabweichungen wurden mittels IBM SPSS Statistics 20 durchgeführt.

2.3.4 Überprüfung der Zwei-Faktoren-Struktur

Da ESEM die direkte Analyse der Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung nicht erlaubt, wurden weitere Berechnungen zur Überprüfung der Zwei-Faktoren-Struktur von Achtsamkeit basierend auf den zuvor ermittelten Faktorwerten der Facetten des FFMQ durchgeführt. ESEM Analysen wurden zur einfacheren Interpretation und der Maximierung der Varianz der Ladungen auf den einzelnen Facetten, sowie an Anlehnung an die Studien Tran et al. (2013, 2014) mittels obliquen Quartimax-Rotation und einem robusten Maximum Likelihood Schätzer (MLR), welcher robuste Standardfehler zur Verfügung stellt, durchgeführt. Um für weitere Analysen eine Zwei-Faktoren-Struktur annehmen zu können,

wurde mittels desselben Verfahrens ebenfalls ein mögliche Ein-Faktoren-Struktur von Achtsamkeit geprüft.

2.3.5 Strukturgleichungsmodelle und Pfadanalysen

In einem nächsten Schritt wurden mittels SEM Pfadanalysen durchgeführt, welche die Effekte von Meditationsausübung, sowie den Faktorwerten von Self-regulated Attention und Orientation to Experience auf a) Angst, Depression, Somatisierung und selbst wahrgenommenen Stress und b) die von Hölzel et al. (2011) genannten Mechanismen, welche die positive Wirkung von Achtsamkeit begünstigen sollen, untersucht. Abschließend wurde Pfadmodell von Tran et al. (2014) zur Beziehung von Meditationsausübung, den zwei Faktoren höherer Ordnung und den Mechanismen hinsichtlich psychischen Wohlbefindens (Depression, Somatisierung und Angst) geprüft. SEM-Analysen wurden mittels M.plus 6.11 und in Anlehnung an bereits oben genannte Vorstudien ebenfalls mittels des robusten MLR Schätzers durchgeführt.

3. Ergebnisse

3.1 FFMQ- Kurzform neue Version

Die Analyse zeigte durch aus reliable Kurzformen, welche zum Teil sogar ein höheres Cronbach Alpha als die 39 Item Version von Baer et al. (2006) aufwiesen (Actaware). Reliabilitäten (Cronbach Alpha) und Auswahl der Kurzformen mit den zugehörigen Facetten sind in Tabelle 4 abgebildet. In Anbetracht der Anzahl der reduzierten Items der Kurzformen (von 39 auf 20) und den ausgegeben Reliabilitäten wurde für die weitere statistische Analyse folgende Form des FFMQ ausgewählt: Für die Facetten Observe und Actaware: Kurzform von Tran et al. (2014: gleiche Itemauswahl bei Tran et al., 2013); Describe: Kurzform (Tran et al., 2014); Nonjudge: Kurzform (Tran et al., 2013); Nonreact konnte im Vergleich zu den Kurformen weiterhin mit der gesamten Version des FFMQ (Bear et al., 2006) die bessere Relibilität aufweisen.

Tabelle 4

Reliabilitätsanalyse FFMQ

| | Kurzform (2013) | Kurzform (2014) | FFMQ (2006) |
|-------------|-----------------|-----------------|-------------|
| Observe | .70 | .70 | .75 |
| Describe | .78 | .79 | .89 |
| Actaware | .82 | .82 | .80 |
| Nonjudge | .81 | .80 | .87 |
| Nonreact | .61 | .67 | .77 |
| FFMQ Gesamt | .88 | .81 | .80 |

Anmerkung. Angaben in Cronbach Alpha. Fett gedruckte Werte markieren jene Version des FFMQ, welche für die jeweilige Facette gewählt, und bei allen weiteren Analysen angewandt wurden.

3.2 Strukturanalyse FFMQ

Die gewählten Items wurden mittels ESEM hinsichtlich ihrer Faktorenstruktur untersucht. Tabelle 5 zeigt das angenommene Fünf-Facetten-Modell des FFMQ inklusive der Faktorenladungen. $\chi^2(148) = 497.82$, $p = .00$, RMSEA = .046 [.041,.050], CFI = .979 und TLI = .964 lassen auf einen guten Model Fit schließen. Die ESEM Analyse zeigte keine Kreuzladungen, alle Items luden nur auf einem Faktor hoch, auf den übrigen niedrig. Für alle fünf Facetten konnte somit deren jeweilige Eindimensionalität nachgewiesen werden.

Tabelle 5

Faktorladungen der ESEM Analyse des Fünf-Facetten-Modells des FFMQ

| Observe | | Describe | | Actaware | | Nonjudge | | Nonreact | |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Item | Estimate | Item | Estimate | Item | Estimate | Item | Estimate | Item | Estimate |
| 15 | .69 | 2 | .78 | 5* | .83 | 30* | .89 | 21 | .46 |
| 20 | .68 | 7 | .78 | 8* | .53 | 25* | .84 | 9 | .50 |
| 26 | .69 | 27 | .65 | 18* | .67 | 14* | .73 | 19 | .62 |
| 31 | .59 | 32 | .69 | 13* | .93 | 35* | .62 | 24 | .64 |
| | | | | | | | | 29 | .77 |
| | | | | | | | | 33 | .75 |
| | | | | | | | | 4 | .44 |

Anmerkung. Schätzer: WLSMV, * = Reversed Items.

Tabelle 6 zeigt die Interkorrelationen der Faktorenwerte der Facetten des FFMQ. Alle Korrelationen zeigten einen signifikanten positiven Zusammenhang, mit Ausnahme von Observe/Actaware. Der stärkste Zusammenhang konnte zwischen den Facetten Observe und Describe, der niedrigste zwischen Observe und Nonjudge aufgezeigt werden.

Tabelle 6

Interkorrelationen der Faktorwerte des 5-Facetten-Modell des FFMQ

| | Observe | Describe | Actaware | Nonjudge | Nonreact |
|----------|---------|----------|----------|----------|----------|
| Observe | - | .41** | .03 | .10** | .26** |
| Describe | .41** | - | .32** | .34** | .33** |
| Actaware | .03 | .32** | - | .37** | .40** |
| Nonjudge | .09** | .34** | .37** | - | .38** |
| Nonreact | .26** | .33** | .40** | .81** | - |

*Anmerkung.*** $p = .01$ **3.3 Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung**

Die ESEM Analyse zur Überprüfung von zwei Faktoren höherer Ordnung zeigte mit $\chi^2(1) = 6.35$, $p = .01$, RMSEA = .069 [.026,.124], CFI = .993, TLI = .934 einen guten Model Fit. Tabelle 7 zeigt die Faktorenladungen des finalen Modells. Actaware, gefolgt von Nonjudge zeigte sich, wie erwartet, als wichtigster Faktor von Orientation to Experience. Auf dem Faktor Self-regulated Attention hingegen konnte lediglich Observe als relevanter Subfaktor identifiziert werden: Observe zeigte gleichzeitig keine signifikante Ladung auf Orientation to Experience. Describe zeigte im Vergleich die geringste Ladung auf Self-regulated Attention und ebenfalls den kleinsten Unterschied in den Ladungen hinsichtlich beider Faktoren Die beiden Faktoren höherer Ordnung zeigten einen Zusammenhang von $r = .25$.

Zur Überprüfung der Zwei-Faktoren-Struktur wurde eine weitere Analyse durchgeführt, welche einen Model Fit von $\chi^2(5) = 196.24$, $p = .00$, RMSEA = .184 [.162,.206], CFI = .765 und TLI = .529 für eine Ein-Faktoren-Struktur ergab. Im Vergleich der beiden Modelle zeigte sich die Abweichung durch eine niedrigere Ladung in der Facette Observe (.35) alle anderen Faktoren luden zwischen .64 (Nonreact) und .56 (Actaware). Diese Abweichung der Ladung von Observe und ein wesentlich schlechterer Modelfit einer Ein-Faktor-Struktur führten zur der Annahme, dass Achtsamkeit in dieser Studie durch zwei Faktoren höherer Ordnung besser repräsentiert wird.

Tabelle 7

Faktorenladungen der ESEM Analyse mit obliquen Quartimax Rotation der Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung

| | Self-regulated Attention | Orientation to Experience |
|----------|--------------------------|---------------------------|
| Observe | .93* | -.01 |
| Describe | .33* | .45* |
| Actaware | -.12* | .67* |
| Nonjudge | -.04 | .63* |
| Nonreact | .14* | .58* |

Anmerkung. Aufteilung der Facetten des FFMQ zu den Faktoren höherer Ordnung; SRA= Self regulated Attention, OTE= Orientation to Experience. Schätzer: MLR, fett markierte Faktorladungen als zugehörig zum oben angeführten Faktor der Spalte.

* $p < .001$.

3.4 Strukturgleichungsmodelle

In Pfadmodellen wurde anschließend mittels SEM die Beziehung von Achtsamkeit (repräsentiert durch die beiden Faktoren höherer Ordnung) zu Angst, Depression, Somatisierung, selbst wahrgenommenen Stress und den von Hölzel et al. (2011) vorgeschlagenen Mechanismen, sowie die Beziehung von Meditationsausübung und Achtsamkeit untersucht. Hinsichtlich des Einflusses von Meditationsausübung auf Achtsamkeit zeigte diese Arbeit, den Erwartungen entsprechend, dass die Häufigkeit der angewandten Meditationstechniken (hauptsächlich wenig, bis gar nicht in diesem Sample) Achtsamkeit nur wenig erklären (siehe Tabelle 11).

3.4.1 Somatisierung, Angst und Depression

Zusammenhänge zwischen den Dimensionen des BSI-18 und den Faktorwerten der Facetten des FFMQ, sowie einzelne Mittelwerte und Standardabweichungen sind in Tabelle 8 abgebildet. Hinsichtlich der angegebenen Häufigkeit zur Meditationsausübung konnten generell zu den fünf Facetten und den Faktoren höherer Ordnung kleine signifikante positive Zusammenhänge aufgezeigt werden. Actaware zeigte hier den geringsten, Observe/Self-regulated Attention den größten Zusammenhang untereinander. Zu den Dimensionen Angst, Somatisierung und Depression wiesen alle Zusammenhänge zu den Facetten des FFMQ negative Werte auf. Einzige Ausnahme: die Korrelationen Observe/Angst, sowie Observe/Somatisierung konnten keinen signifikanten Zusammenhang aufzeigen, demzufolge zeigte auch der Faktor Self-regulated Attention hier keinen signifikanten Zusammenhang. Orientation to Experience zeigte kleine bis mittlere signifikante negative Zusammenhänge zu

den Dimensionen des BSI-18. Meditationsausübung zeigte hinsichtlich der Dimensionen des BSI-18 lediglich zu Depression einen signifikanten negativen Zusammenhang auf.

Tabelle 8

Korrelationen Faktor Scores Facetten FFMQ, Faktoren höherer Ordnung mit Meditationsausübung, Angst, Depression und Somatisierung, sowie deren Mittelwerte und Standardabweichungen

| | Korrelation mit | | | | M(SD) |
|---------------|-----------------|--------|------------|---------------|--------------|
| | Med.Übung | Angst | Depression | Somatisierung | |
| Observe | .23** | -.04 | -.06* | .04 | -0.00 (0.86) |
| Describe | .18** | -.15** | -.25** | -.12** | -0.01 (0.89) |
| Actaware | .08** | -.31** | -.37** | -.20** | -0.01 (0.91) |
| Nonjudge | .13** | -.32** | -.42** | -.24** | -0.01 (0.90) |
| Nonreact | .18** | -.31** | -.30** | -.20** | -0.00 (0.90) |
| SRA | .24** | -.05 | -.08** | .03 | -0.00 (0.93) |
| OTE | .19** | -.39** | -.47** | -.27** | -0.00 (0.83) |
| Angst | -.05 | - | .55** | .51** | 0.57 (0.65) |
| Depression | -.10** | .55** | - | .41** | 0.51 (0.65) |
| Somatisierung | -.04 | .51** | .41** | - | 0.45 (0.54) |

Anmerkung. SRA = Self-regulated Attention; OTE = Orientation to Experience; Med.Übung = Frequency. Korrelationsberechnungen wurden für die Facetten und Faktoren höherer Ordnung mittels Faktorwerten, für Angst, Depression und Somatisierung mittels Rohwerten durchgeführt.
** $p < .01$, * $p < .05$.

Das Pfadmodell zu Effekten von Meditationsausübung auf Achtsamkeit, Depression, Angst und Somatisierung weist mit $\chi^2(3) = 0.89$, $p = .828$, RMSEA = .000 [.000,.029], CFI = 1.000, TLI = 1.008 einen guten Modelfit auf. Die Ergebnisse (siehe Abbildung 1) zeigten, dass Orientation to Experience ein wesentlich stärkerer Indikator für Somatisierung, Angst und Depression darstellt, als Self-regulated Attention. Eine möglicherweise positive Wirkung der Facette Observe auf Depression konnte hier, wenn auch nur mit niedrigen Pfadkoeffizienten bestätigt werden. Self-regulated Attention scheint sowohl Angst, Somatisierung als auch Depression (leicht) zu begünstigen. Das Modell konnte insgesamt 23% der Varianz der Depressionswerte und 14% der Varianz der Angstwerte und 8% der Varianz der Somatisierungswerte erklären.

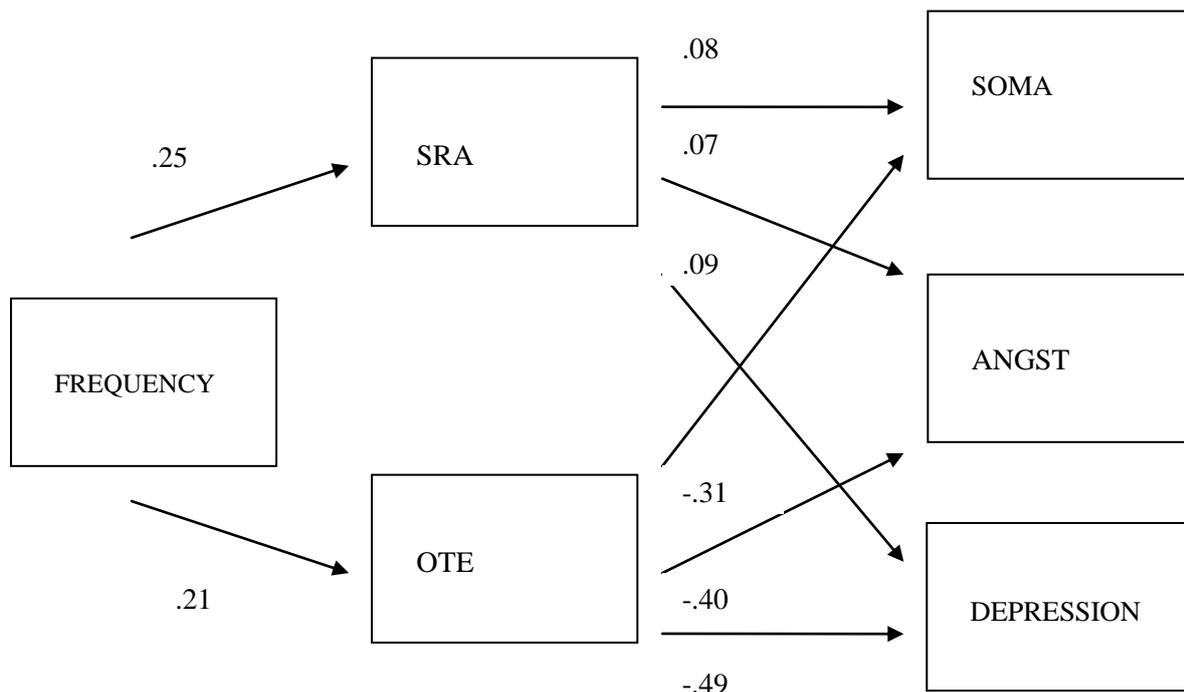


Abbildung 1. Pfadmodell zu Effekten von Meditationsausübung auf Achtsamkeit und Depression, Angst, Somatisierung. Werte sind standardisierte Pfadkoeffizienten SRA= Self-regulated Attention; OTE= Orientation to Experience; SOMA= Somatisierung. Korrelationen zwischen Self-regulated Attention und Orientation to Experience, sowie zwischen Angst, Depression und Somatisierung waren erlaubt. Alle p 's < .02.

3.4.2 Wahrgenommener Stress

Zur Analyse des Zusammenhangs der fünf Facetten des FFMQ, den Faktoren höherer Ordnung und den Dimensionen des PSQ wurden mittels Faktorwerten der Facetten des FFMQ, Self-regulated Attention, Orientation to Experience und den Rohwerten des PSQ Korrelationen berechnet. Ergebnisse sowie einzelne Mittelwerte und Standardabweichungen sind in Tabelle 9 abgebildet. Meditationsausübung zeigte, zu Worries, Tension, Joy und Demands signifikante kleine negative Zusammenhänge auf. Auch zu den Facetten des FFMQ und zu den Faktoren höherer Ordnung konnten durchweg signifikante negative Zusammenhänge aufgezeigt werden, einzige Ausnahme stellte der nicht signifikante Zusammenhang von Demands/Observe bzw. Demands/Self-regulated Attention dar.

Wie bereits für Angst, Depression und Somatisierung wurde auch für selbst wahrgenommenen Stress ein Pfadmodell mittels SEM generiert und dessen Model Fit geprüft. Abbildung 2 zeigt das finale Pfadmodell mit einem guten Model Fit von $\chi^2(4) = 5.61$, $p = .230$, RSMEA = .019 [.000,.052], CFI = .999 und TLI = .996. Alle Ausprägungen des PSQ stehen für niedrigeres Wohlbefinden. Orientation to Experience zeigte sich wieder als deutlich

stärkerer Prädiktor für alle vier Dimensionen von wahrgenommenen Stress als Self-regulated Attention. Den größten Effekt konnte Orientation to Experience hinsichtlich der Dimension Worries zeigen. Orientation to Experience scheint also einen Indikator für besseren Umgang mit eigenen Sorgen darzustellen. Self-regulated Attention zeigte lediglich bei der Dimension Joy einen kleinen Effekt in die erwartete Richtung. Hinsichtlich der Dimension Worries konnte hier ein signifikanter, kleiner positiver Effekt gezeigt werden. Daraus ist zu schließen, dass Sorgen und belastenden Gedanken durch diesen Faktor leicht begünstigt werden. Insgesamt konnte das Modell 17% (Tension), 25% (Worries), 20% (Tension) und lediglich 6% (Demands) der Varianz erklären.

Tabelle 9

Korrelationen Faktorwerte der Facetten FFMQ, Faktoren höherer Ordnung mit Meditationsausübung und Dimensionen des PSQ, sowie deren Mittelwerte und Standardabweichungen

| | Korrelation mit | | | | | <i>M (SD)</i> |
|----------|-----------------|---------|---------|--------|---------|---------------|
| | Med.Übung | Worries | Tension | Joy | Demands | |
| Observe | .23** | -.02 | -.12** | -.19** | -.04 | - |
| Describe | .18** | -.21** | -.18** | -.29** | -.07* | - |
| Actaware | .09** | -.38** | -.30** | -.28** | -.18** | - |
| Nonjudge | .13** | -.42** | -.33** | -.33** | -.21** | - |
| Nonreact | .18** | -.32** | -.34** | -.34** | -.20** | - |
| SRA | .24** | -.04 | -.12** | -.21** | -.05 | - |
| OTE | .19** | -.47** | -.40** | -.42** | -.23** | - |
| Worries | -.11** | - | .62* | .60** | .48** | 1.9 (0.68) |
| Tension | -.15** | .62** | - | .62** | .68** | 2.2 (0.67) |
| Joy | -.15** | .60** | .62** | - | .40** | 2.1 (0.61) |
| Demands | -.08** | .48** | .68** | .40** | - | 2.3 (0.73) |

Anmerkung. SRA = Self-regulated Attention; OTE = Orientation to Experience; Med.Übung = Frequency. Korrelationsberechnungen wurden für die Facetten und Faktoren höherer Ordnung mittels Faktor Scores, für Dimensionen des PSQ mittels Rohwerten durchgeführt. Für Mittelwerte und Standardabweichungen der Facetten des FFMQ, SRA und OTE siehe Tabelle 7. Alle Werte des PSQ stehen für erhöhtes Stresserleben und weniger Freude.

** $p < .01$, * $p < .05$.

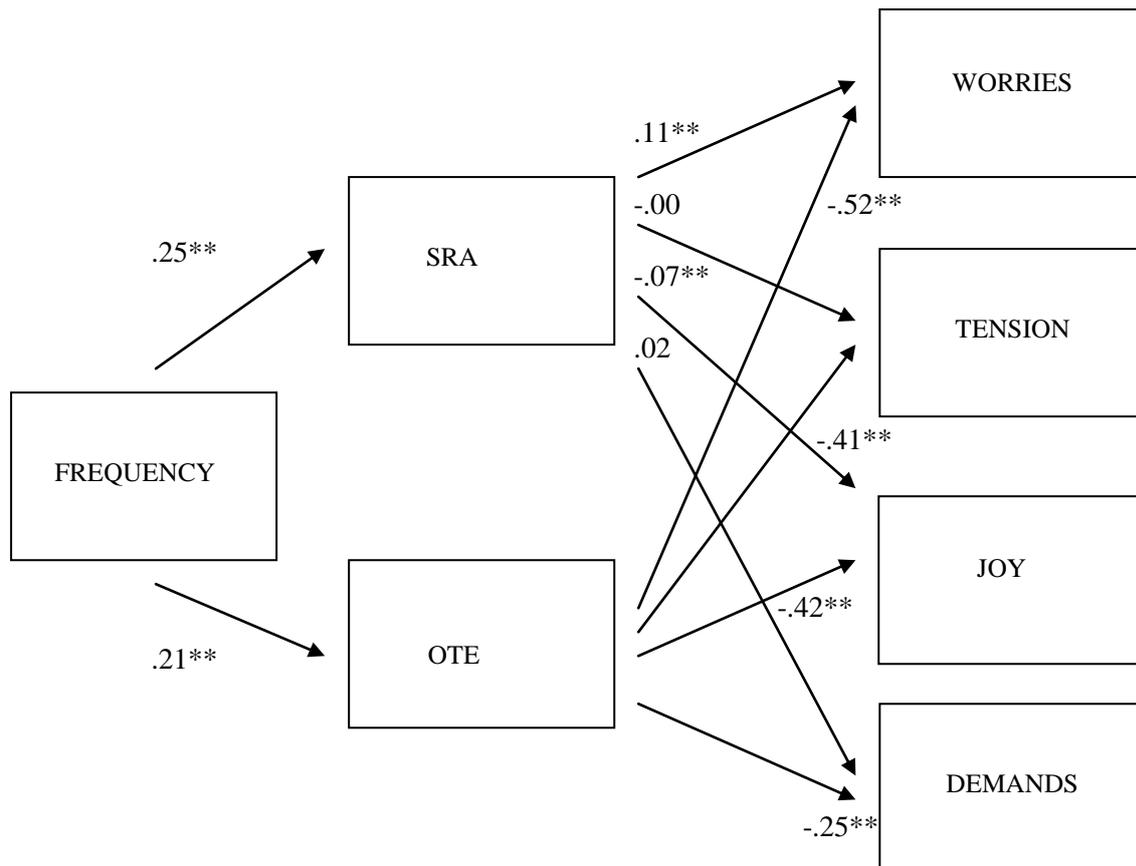


Abbildung 2. Pfadmodell zu Effekten von Meditationsausübung auf Achtsamkeit und Dimensionen von wahrgenommenem Stress. Werte sind standardisierte Pfadkoeffizienten. SRA= Self-regulated Attention; OTE= Orientation to Experience. Korrelationen zwischen Self-regulated Attention und Orientation to Experience, sowie zwischen den Dimensionen des PSQ waren erlaubt. Alle Werte des PSQ stehen für erhöhten Stresserleben und weniger Freude. ** $p < .02$.

3.5 Mechanismen von Achtsamkeit

Bezüglich der Mechanismen, welche den positiven Effekt von Achtsamkeit auf psychisches Wohlbefindens erklären sollen, wurden mittels SEM zwei Pfadmodelle an das Datenset angepasst. Das erste Pfadmodell beinhaltet Pfade von Meditationsausübung zu den Faktoren höherer Ordnung und diese wiederum Pfade zu den vorgeschlagenen Mechanismen von Hölzel et al. (2011). Im zweiten Schritt wurde ein Pfadmodell konstruiert, welches das finale Modell bei Tran et al., (2014) abbildet (siehe Abbildung 3), um so Unterschiede zwischen meditierenden und nicht meditierenden Samples zu untersuchen, unter Einbeziehung der Dimensionen Angst, Depression und Somatisierung als endogene Variablen. Korrelationen zwischen Mechanismen von Achtsamkeit, Meditationsausübung, Faktorwerten der Faktoren höherer Ordnung von Achtsamkeit, Depression, Angst und

Somatisierung, sowie deren Mittelwerte und Standardabweichungen werden in Tabelle 10, Standardisierte Pfadkoeffizienten und der totale Effekt von Meditationserfahrung auf die Mechanismen des ersten Pfadmodells in Tabelle 11 dargestellt.

Tabelle 10

Korrelationen Mechanismen von Achtsamkeit mit Meditationsausübung, Faktorwerten der Faktoren höherer Ordnung von Achtsamkeit, Depression, Angst und Somatisierung, sowie deren Mittelwerte und Standardabweichungen

| | Korrelation mit | | | | | | <i>M (SD)</i> |
|--------------------------------------|-----------------|-------|--------|--------|------------|---------------|---------------|
| | Med.Übung | SRA | OTE | Angst | Depression | Somatisierung | |
| Akzeptanz von Emotionen ^b | .10** | .05 | .53** | -.39** | -.47** | -.28** | 2.1 (0.77) |
| Ziele | .08** | .01 | .47** | -.38** | -.41** | -.23** | 2.4 (0.82) |
| Impulse | .05 | .09** | .45** | -.36** | -.36** | -.23** | 1.8 (0.64) |
| Awareness | .20** | .46** | .33** | -.05** | -.12** | -.06* | 2.6 (0.75) |
| Strategien | .16** | .13** | .55** | -.41** | -.55** | -.29** | 1.9 (0.72) |
| Emotionale Klarheit | .17** | .32** | .51** | -.27** | -.39** | -.22 | 2.0 (0.68) |
| Activation Control | .12** | .12** | .43** | -.27** | -.36** | -.19** | 4.7 (0.97) |
| Attentional Control | .10** | .07* | .54** | -.33** | -.19** | -.21** | 4.4 (1.0) |
| Inhibitory Control | .13** | .09** | .33** | -.29** | .41** | -.14** | 4.4 (0.86) |
| Rumination | -.00 | .24** | -.22** | .25** | .37** | .15** | 2.4 (0.62) |
| Decentering | .19** | .26** | .64** | -.38** | -.47** | -.30** | 2.4 (0.52) |
| Nonattachment | .18** | .27** | .57** | -.39** | -.44** | -.23** | 4.3 (0.61) |
| Body Awareness | .24** | .50** | .19** | .08** | -.05** | .08** | 2.6 (0.58) |
| Body Association ^a | .06* | .20** | .42** | -.26** | -.30** | -.23** | 3.1 (0.42) |

Anmerkung. SRA = Self-regulated Attention; OTE = Orientation to Experience; Med.Übung = Frequency.

Korrelationsberechnungen wurden für Faktoren höherer Ordnung mittels Faktor Scores, für Dimensionen des BSI-18 mittels Rohwerten durchgeführt.

^aDie Skala Body Association wurde umgepolt, höhere Werte stehen für besseren Körperbezug.

^bDERS Skalen wurden hinsichtlich des Vorzeichens geändert, damit die Skalen für Besserung Umgang mit Emotionen stehen

** $p < .01$, * $p < .05$.

Signifikante Korrelationen zwischen den Dimensionen des BSI-18 und den Mechanismen von Achtsamkeit fielen wie erwartet negativ aus. Ausnahmen stellten die Zusammenhänge Body Awareness/Angst und die Zusammenhänge Rumination/Angst, Depression, Somatisierung dar. Signifikante Zusammenhänge zwischen Meditationsausübung und den Mechanismen fielen positiv aus und lagen im kleinen bis mittleren Bereich. Auch zu den Faktoren höherer Ordnung konnten mit Ausnahme von Self-regulated Attention/Akzeptanz von Emotionen und Self-regulated Attention/Ziele signifikant positive Korrelationen aufgezeigt werden.

Das erste Pfadmodell zeigte mit $\chi^2(13) = 36.38, p < .001, RMSEA = .040 [.025,.055], CFI = .996$ und $TLI = .967$ einen guten Model Fit. Achtsamkeit konnte mit allen angenommenen Mechanismen in Zusammenhang gebracht werden. Am meisten mit Nonattachment und Attentional Control und am geringsten mit Inhibitory Control. Im Vergleich zu den Einflüssen der beiden Faktoren höherer Ordnung zeigte sich folgendes Ergebnis. Alle Mechanismen bis auf Body Awareness und Emotional Awareness zeigten einen stärkeren oder exklusiven Zusammenhang mit Orientation to Experience. Hinsichtlich der positiven Effekte der Mechanismen auf Achtsamkeit konnte gezeigt werden, dass sich im Gegensatz zu Orientation to Experience, Self-regulated Attention nicht auf alle Mechanismen positiv auswirkt. Die Dimensionen Attentional Control, Akzeptanz von Emotionen, Strategien und Ziele des DERS zeigten hier alle einen signifikanten, kleinen aber negativen Zusammenhang. Self-regulated Attention konnte zu den Mechanismen Activation Control, Impulse Control und Inhibitory Control keine signifikanten Pfadkoeffizienten aufweisen. Orientation to Experience zeigte keinen signifikanten Einfluss auf Body Awareness. Der totale Effekt von Meditationsausübung auf die Mechanismen fiel, wie erwartet insgesamt sehr klein, bis klein aus.

Tabelle 11

Mechanismen von Achtsamkeit in absteigender Reihenfolge nach erklärter Varianz

| | Standardisierte Pfadkoeffizienten | | | R ² | Totaler Effekt von Meditationserfahrung |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----|-----|----------------|--|
| | SRA | OTE | | | |
| Nonattachment | .12 | .54 | 34% | .14 | |
| Attentional Control ^a | -.11 | .61 | 34% | .01 | |
| Decentering | .28 | .41 | 31% | .15 | |
| Akzeptanz von Emotionen | -.13 | .58 | 31% | .09 | |
| Strategien | -.06 | .56 | 30% | .10 | |
| Emotionale Klarheit | .16 | .46 | 29% | .14 | |
| Ziele | -.15 | .55 | 27% | .08 | |
| Body Awareness | .49 | - | 26% | .13 | |
| Emotionales Bewusstsein | .39 | .21 | 25% | .14 | |
| Impuls | - | .47 | 21% | .09 | |
| Activation Control | - | .45 | 21% | .09 | |
| Body Association ^b | .10 | .38 | 17% | .10 | |
| Inhibitory Control | - | .32 | 11% | .07 | |

Anmerkung. Ergebnisse des Pfadmodells der Effekte von Meditationsausübung auf Achtsamkeit und den Mechanismen von Achtsamkeit. SRA = Self-regulated Attention; OTE = Orientation to Experience; R² = erklärte Varianz; nicht signifikante Pfade wurden in der Tabelle gestrichen.

^a DERS Skalen wurden hinsichtlich des Vorzeichens geändert, damit die Skalen für Besserung Umgang mit Emotionen stehen.

^b Die Skala Body Association wurde umgepolt, höhere Werte stehen für besseren Körperbezug. Alle p 's $\leq .001$, außer der Pfad von SRA/Strategien, $p = .04$.

Im zweiten Pfadmodell wurden zwei Punkte mit berücksichtigt. Zum Einen sollte das finale Modell von Tran et al. (2014) repliziert und zum Anderen auch die Dimensionen

Somatisierung, neben Angst und Depression mit eingeschlossen werden. Ziel war es durch den direkten Vergleich Unterschiede in meditierenden und nicht meditierenden Samples zu eruieren und jene Mechanismen, welche einen positiven Effekt auf mentale Gesundheit erklären, ausfindig zu machen. Depression, Angst und Somatisierung stellen in diesem Modell endogene und die zwei Faktoren höherer Ordnung medierende Variablen dar. Abbildung 3 zeigt das finale Pfadmodell, welches einen guten Modelfit aufweisen, $\chi^2(15) = 49.86$, $p = .000$, RMSEA = .045 [.023,.060], CFI = .992 und TLI = .965. Insgesamt zeigte das Modell von Tran et al., 2014 mit $\chi^2(16) = 10.87$, $p = .818$, RMSEA = .000, CFI = 1.000 und TLI = 1.000 einen besseren Modelfit. Im finalen Modell dieser Studie konnten zur Erklärung für Depression, Angst und Somatisierung Akzeptanz von Emotionen, emotionale Klarheit und Strategien zur Emotionsregulation als signifikante Mechanismen beibehalten werden. Impulskontrolle und Body Awareness konnten jeweils zu einer oder mehreren Dimensionen von psychischen Wohlbefinden keinen signifikanten Effekt aufweisen.

Im Detail konnte gezeigt werden, dass die Akzeptanz von Emotionen und emotionale Klarheit für alle drei Dimensionen psychischen Wohlbefinden wichtige Mechanismen darstellen. Für Depression zeigte sich der gute Zugang zu Strategien für Emotionsregulation als wichtigster Mechanismus. Impulskontrolle und Non Attachment zeigten sich als wichtigste Mechanismen für den Umgang mit Angst. Für Somatisierung ergaben sich emotionale Klarheit und ebenfalls Impulskontrolle als besonders wichtige Mechanismen. Mit Ausnahme von Body Awareness konnten alle Mechanismen einen positiven Einfluss auf die Dimensionen Angst, Somatisierung und Stress aufzeigen. Hohe Selbstwahrnehmung des eigenen Körper- und Gemütszustands scheint sowohl auf Angst, als auch auf Somatisierung einen kleinen negativen Effekt auszuüben. Bei Depression hingegen konnte kein signifikanter Effekt gezeigt werden. Bis auf den Mechanismus Strategien zur Emotionsregulation, mit einem mittleren Effekt, zeigten alle übrigen Mechanismen kleine Effekte in Bezug auf Angst, Depression und Somatisierung. Insgesamt konnte das Modell 16% der Varianz von Somatisierung, 41% der Varianz von Depression und 26% der Varianz von Angst erklären. Die totalen Effekte von der Häufigkeit der Meditationsausübung betragen -.03 (Angst), -.05 (Depression) und -.02 (Somatisierung). Diese Ergebnisse sprechen für sehr kleine direkte Effekte von Meditationsausübung auf das psychische Wohlbefinden, was hinsichtlich einer Stichprobe mit wenig Meditationserfahrung zu erwarten war.

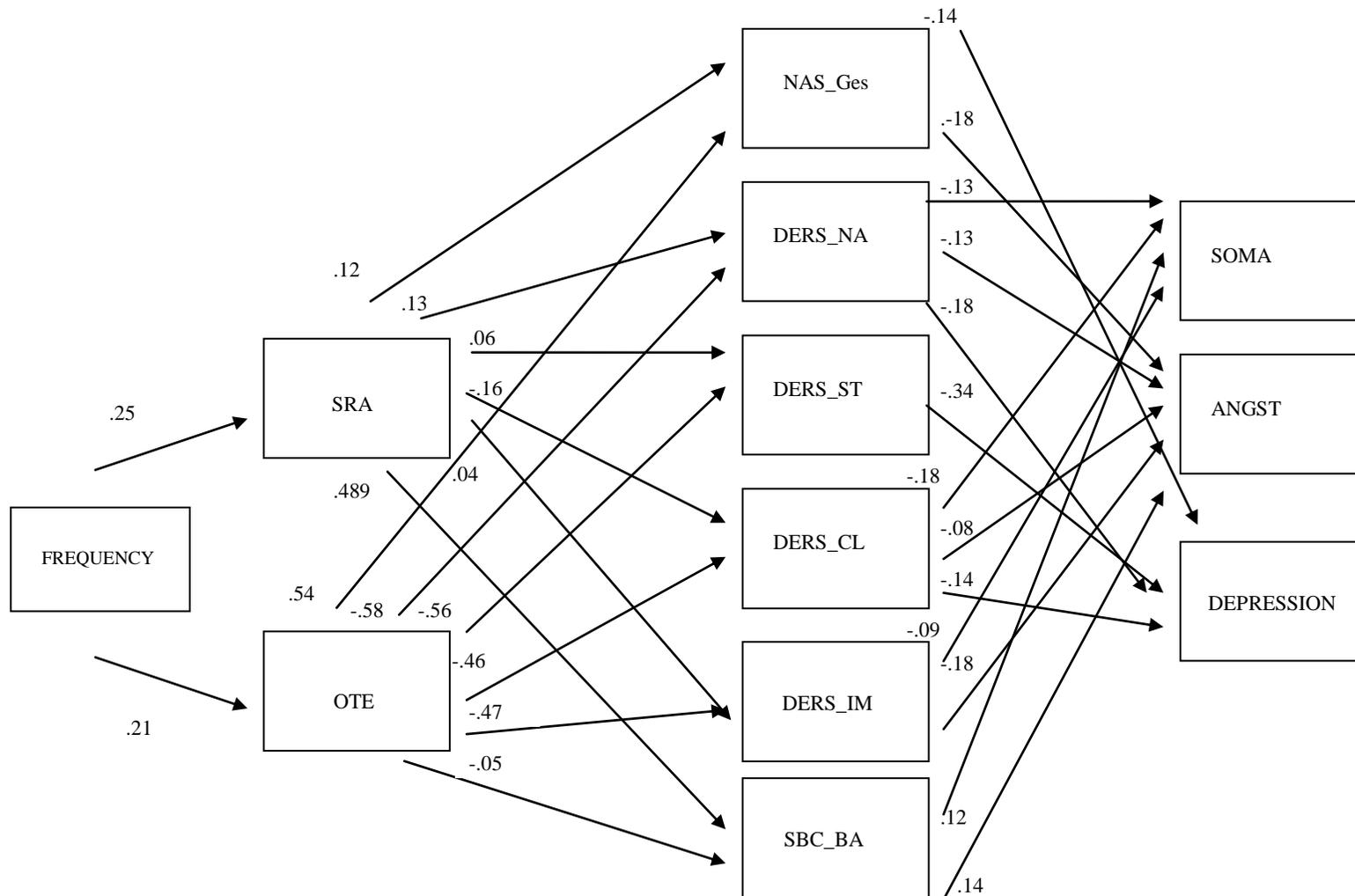


Abbildung 3. Pfadmodell zu Effekten von Meditationsausübung auf Achtsamkeit, Mechanismen von Achtsamkeit und Somatisierung, Angst und Depression. Werte sind standardisierte Pfadkoeffizienten. SRA= Self-regulated Attention; OTE= Orientation to Experience. Korrelationen zwischen Self-regulated Attention und Orientation to Experience, sowie zwischen den Mechanismen und Somatisierung, Angst und Depression waren erlaubt. Alle p 's < .001, außer DERS_IM/Soma ($p = .021$) und DERS_CL/Angst ($p = .016$)

4. Diskussion

Anhand einer Stichprobe aus der Allgemeinbevölkerung wurden bereits publizierte Itemkonstellationen der Facetten des FFMQ, sowie seine strukturellen und psychometrischen Eigenschaften untersucht. Ein Modell, wonach Achtsamkeit statt durch einen, besser durch zwei Faktoren höherer Ordnung, nämlich Self-regulated Attention und Orientation to Experience, erklärt wird, konnte bestätigt werden. Hinsichtlich der Beziehung der beiden Faktoren höherer Ordnung zu psychischem Wohlbefinden konnte die Untersuchung zeigen, dass Orientation to Experience eine wesentlich wichtigere Rolle spielt als Self-regulated Attention. Orientation to Experience zeigte sowohl auf Angst, Somatisierung, Depression als auch auf selbst wahrgenommenen Stress symptommindernde, Self-regulated Attention hingegen fast ausschließlich symptomfördernde Einflüsse. Bezüglich der Mechanismen, welche die positive Wirkung von Achtsamkeit erklären sollen, konnten Non Attachment, Attentional Control, gefolgt von Decentering und Akzeptanz von Emotionen als besonders unterstützend ausgemacht werden. Orientation to Experience zeigte zu allen untersuchten Mechanismen einen positiven Zusammenhang. Lediglich zu Body Awareness, welche wiederum den größten Bezug zu Self-regulated Attention aufzeigte, konnte keine signifikante Beziehung gezeigt werden.

Der Faktor Self-regulated Attention zeigte hinsichtlich der Mechanismen positive Zusammenhänge (Non Attachment, Decentering, emotionale Klarheit, Body Awareness, emotionales Bewusstsein und Body Association), negative Zusammenhänge (Attentional Control, Akzeptanz von Emotionen, Strategien zur Emotionsregulation, Zielerreichung) sowie keine signifikanten Zusammenhänge (Impulskontrolle, Activation Control und Inhibitory Control). Zur Erklärung der Beziehung zwischen Meditationsausübung und Achtsamkeit zu Depression, Angst und Somatisierung, konnten vor allem die Verfügbarkeit von adäquaten Strategien zur Emotionsregulation (Strategies), die Fähigkeit sich von äußeren und inneren Umständen los lösen zu können (Non Attachment) und die Klarheit über eigene Emotionen (Clarity) als Mediatoren aufgezeigt werden. Hinsichtlich der Zuordnung der Facetten zu den zwei Faktoren höherer Ordnung, deren Einfluss auf psychisches Wohlbefinden und im Einfluss der Mechanismen, welche die Wirkung von Achtsamkeit unterstützen, konnten Unterschiede zur Vergleichsstudie von Tran et al. (2014) an Meditierenden festgestellt werden. Eine detaillierte Diskussion der Ergebnisse findet sich im Anschluss.

4.1 FFMQ

Mittels Reliabilitätsanalysen konnte wie erwartet eine neue Kombination zur Erfassung der fünf Facetten aus zwei bisher geprüften Kurzformen und der Gesamtversion des FFMQ angewandt werden. Trotz des ähnlichen Samples dieser Arbeit zu jener von Tran et al. (2013) zeigte sich mittels dieser Kurzform lediglich in der Facette Nonjudge ein besseres Ergebnis hinsichtlich der Reliabilitäten. Observe und Actaware wiesen die gleiche Itemauswahl in beiden postulierten Kurzformen auf und wurden auch in dieser Arbeit der Gesamtversion von Bear et al. (2006) vorgezogen. Die idente Itemzusammenstellung innerhalb der Facette Actaware bei Meditierenden und Nicht-Meditierenden und deren gute Reliabilität in dieser Arbeit, stützt die Annahme von Baer et al. (2008) wonach Meditationserfahrung keinen signifikanten Zusammenhang zu Actaware aufzeigt. Achtsamkeit wird also mittels dieser Facette des FFMQ, sowohl bei Meditierenden, als auch bei Nicht-Meditierenden als selbes Konstrukt gemessen.

Die Facette Nonreact stand in vorhergehenden Studien auf Grund der Notwendigkeit diese erneut zu überarbeiten im Mittelpunkt. Unterschiede in der Itemzusammenstellung der Kurzformen des FFMQ wurden bisher unter anderem darin begründet, dass sich Meditierende und Nicht-Meditierende im Verständnis der Fragestellung (Tran et al. 2013) und auch in ihrem Antwortverhalten bei positiv und negativ formulierten Items (Van Dam, Earlywine, & Danoff-Burg, 2009) unterscheiden. Trotz Änderung und Überarbeitung der Formulierung und der ähnlichen Stichprobe dieser Arbeit zu Tran et al. (2013), konnte auf Grund der Reliabilitäten, die Gesamtversion von Bear et al. (2006) beiden Kurzformen vorgezogen werden. Bear et al. (2008) zeigten für die Gesamtversion ebenfalls gute Reliabilitäten in der Facette Nonreact, bei Meditierenden, bei demographisch ähnlichen Nicht-Meditierenden sowie innerhalb eines Community Samples ($\alpha = .81-.86$). Die Unterschiede in der Erfassung von Nonreact mittels der beiden Kurzformen zeigten sich auch in der Zuteilung der Facette zu den zwei Faktoren höherer Ordnung. Während bei Tran et al. (2013) auf Grund der höheren Ladung Nonreact dem Faktor Orientation to Experience zugeteilt wurde, kamen Tran et al. (2014) zu einem Ergebnis, wonach Nonreact als wichtigster Faktor von Self-regulated Attention galt. Diese Ergebnisse lassen vermuten, dass die Annahme Nonreact würde unterschiedliche Konstrukte von Achtsamkeit zwischen Meditierenden und Nicht-Meditierenden messen, lediglich für die postulierten Kurzformen des FFMQ zutrifft, nicht aber für die Gesamtversion. Werden alle sieben Items berücksichtigt, scheint die Facette Nonreact sowohl bei Meditierenden als auch in Samples der Allgemeinbevölkerung Achtsamkeit mit einer guten Reliabilität ($\alpha = .77$ in dieser Arbeit) zu erfassen.

Die Facette Observe konnte in vergangenen Studien (Tran et al., 2013, 2014) und im Rahmen dieser Arbeit, mit der selben Itemauswahl gute Reliabilitäten erzielen und scheint daher, zwar hinsichtlich seiner Effekte auf psychisches Wohlbefinden zwischen Meditierenden und Nicht-Meditierenden zu unterscheiden (Tendenz zur ruminativen Wirkung bei Nicht-Meditierenden), Achtsamkeit jedoch über alle Stichproben hinweg mittels der Kurzform als das selbe Konstrukt zu erfassen.

4.2 Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung von Achtsamkeit

Die Annahme, Achtsamkeit würde, statt durch einen Faktor, besser durch eine Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung erklärt werden, konnte, wie auch in vorhergehenden Studien (Tran et al., 2013, 2014), in dieser Arbeit mit einem guten Modelfit bestätigt werden. Bei der Überprüfung einer Ein-Faktoren-Struktur, zeigte die Analyse, wie erwartet in einem nicht meditierenden Sample keine optimalen Ergebnisse hinsichtlich der Facette Observe und konnte daher in dieser Arbeit verworfen werden. Dies deckt sich zu den Ergebnissen von Tran et al. (2013) wonach im Studentensample eine Ein-Faktoren-Struktur nachgewiesen werden konnte, im Communitysample, welches ähnliche demographische Eigenschaften wie die Stichprobe dieser Arbeit aufwies wurde diese jedoch ebenfalls auf Grund der zu geringen Ladung von Observe verworfen.

Die Annahme, die Faktoren Self-regulated Attention und Orientation to Experience würden bei Meditierenden höher untereinander korrelieren, als bei einem Sample aus der Allgemeinbevölkerung, konnte ebenfalls bestätigt werden. Die Homogenität der beiden Faktoren scheint sich durch Meditationserfahrung zu steigern. Tran et al. (2013) stellten auf Grund der unterschiedlichen hohen Zusammenhänge der beiden Faktoren in Studenten- und Communitysamples die Vermutung an, dass diese Homogenität ebenfalls von demographischen Variablen und des Bildungsgrads beeinflusst werden könnte. Diese Vermutung konnten die Ergebnisse dieser Arbeit nicht unterstützen, da ähnliche Zusammenhänge zwischen den beiden Faktoren ($r=.25, p < .001$) wie im Studentensample von Tran et al. (2013) ($r= .27, p < .01$) gefunden werden konnten. Trotz des unterschiedlichen Altersdurchschnitts der beiden Samples ($M = 23/36$), zeigten sich ähnlich große Zusammenhänge zwischen den Faktoren höherer Ordnung.

Auf dem Faktor Orientation to Experience zeigten sich im Rahmen dieser Arbeit Actaware und Nonjudge als wichtigste Facetten. In der Zuteilung der Facetten zu den beiden Faktoren höherer Ordnung zeigten meditierende und nicht meditierende Samples, wie erwartet, Unterschiede in den Ergebnissen. In dieser Arbeit konnte Observe als wichtigste und zugleich einzige Facette von Self-regulated Attention, ohne signifikante Ladung auf

Orientation to Experience ausgemacht werden. Dies deckt sich nur zum Teil mit den Ergebnissen von Tran et al. (2013) (Observe als wichtigste, jedoch nicht exklusive Facette von Self-regulated Attention) und unterscheidet sich zu jenem von Tran et al. (2014), wonach Nonreact, gefolgt von Observe als wichtigste Facetten für Self-regulated Attention beschrieben wurden.

Unterschiede in der Aufteilung zu bisherigen Untersuchungen zeigten sich bei den Facetten Describe und Nonreact. Vor allem bei Nonreact konnte entgegen den Ergebnissen dieser Arbeit bei Meditierenden, Studenten- und Communitysamples eine eindeutige Zuordnung zum Faktor Self-regulated Attention (Tran et al., 2013,2014) erfolgen. Auch die Definition von Bishop et al. (2011) wonach Self-regulated Attention als die direkte Erfahrung aller auftretender Gedanken, Gefühle und Regungen, ohne sich in diese zu verstricken und die Aufmerksamkeit wieder zurück auf den Fokus zu lenken gilt, spricht inhaltlich für die Zuordnung von Nonreact zu diesem Faktor. Die Zuordnung dieser Facette zum Faktor Orientation to Experience scheint also im Vergleich zu bisherigen Definitionen und statistischer Ergebnisse aus Vorstudien bei Meditierenden und bei Nicht-Meditierenden als inkonsistent. Da in beiden Kurzformen, welche zu dem Ergebnis kamen, dass Nonreact auf dem Faktor Self-regulated Attention lädt, jeweils andere Items verwendet und in dieser Arbeit alle sieben Items der Skala in der Analyse mit berücksichtigt wurden, lässt sich die unterschiedliche Zuordnung nicht durch variierende Itemzusammensetzungen innerhalb der Facette erklären. Einen möglichen Erklärungsansatz hierzu könnte folgender sein: Bishop et al. (2011) fügen ihrer operationalen Definition hinzu, dass Achtsamkeit von vielen Autoren durch Komponenten beschrieben wurde, welche mehr den Outcome von Meditation, bzw. das Ergebnis von angewandten Achtsamkeits-Techniken darstellen würden. Hierzu zählen die Autoren neben Geduld, Vertrauen und Mitgefühl sich selbst gegenüber auch den Punkt Non Reactivity, im Sinne von Ruhe bewahren und sich nicht zu sehr von aufkommenden Stimuli einvernehmen zu lassen. Unterschiedliche Zuordnungen der Facette Nonreact in verschiedenen Samples und Forschungsarbeiten können also daher ruhen, dass Nonreact weniger als Facette von Achtsamkeit sondern mehr als Ergebnis von angewandter Techniken und Meditation verstanden werden kann.

Bezüglich der Facette Describe konnte im Rahmen dieser Arbeit, streng genommen, keine eindeutige Zuordnung zu den beiden Faktoren erfolgen, da die Unterschiede in den Ladungen gering ausfielen (.33 in Self-regulated Attention; .45 in Orientation to Experience). Tran et al. (2013) berichteten hier ähnliche Ergebnisse wobei die Zuordnung im Community Sample mit einer gering höheren Ladung in Self-regulated Attention und die des Studenten

Sample mit einer ebenfalls gering höheren Ladung zu Orientation to Experience erfolgte. Bei Meditierenden konnte sich hier ein eindeutigeres Bild zeigen. Describe konnte bei Tran et al. (2014) mit einer eindeutig höheren Ladung in Self-regulated Attention klar zugeordnet werden. Da in dieser Arbeit die Facette Describe mittels der selben Kurzform von Tran et al. (2014) gemessen wurde, könnten die unterschiedlich starken Ausprägungen der Facette auf den Faktoren höherer Ordnung vermutlich auf den Aspekt der Meditationserfahrung und nicht auf unterschiedliche Itemzusammenstellungen zur Erfassung der Facette zurückzuführen sein. Folglich konnte in dieser Arbeit zwar die Eindimensionalität von Describe nachgewiesen werden, die Zuordnung zu den beiden Faktoren höherer Ordnung war jedoch nicht eindeutig möglich. Auf Grund der leicht höheren Ladung auf Orientation to Experience wurde Describe für alle weiteren Analysen diesem Faktor zugeteilt. Letztlich konnte die Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung auf Grund eines guten Modelfits, trotz der teils widersprüchlichen Ausprägung der Facetten Describe und Nonreact bestätigt werden.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass sich die beiden Faktoren höherer Ordnung durch das Zusammenspiel ihrer Facetten in dieser Arbeit sowohl im Vergleich zu Meditierenden aber auch entgegen der Erwartung im Vergleich zu anderen Untersuchungen an Studenten und der Gesamtbevölkerung unterscheiden.

4.3 Effekte von Achtsamkeit auf psychischen Wohlbefinden

4.3.1 Angst, Depression und Somatisierung

Self-regulated Attention konnte hinsichtlich Symptome psychischen Wohlbefindens keinen negativen Effekt aufweisen. Kleine, signifikante Einflüsse dieses Faktors zeigen einen begünstigenden Einfluss auf die Dimensionen Ängstlichkeit, Depression und Somatisierung. Dies ging mit den Annahmen von vorhergehenden Studien (Baer et al., 2006, 2008) einher. Bear et al. (2008) konnten zwar im Sample der Meditierenden einen negativen Zusammenhang von Observe feststellen, im Studentensample war der Zusammenhang zwischen des Werten des BSI-18 und Observe signifikant positiv ($r = .21, p < .01$). Tran et al. (2014) konnten sowohl bei Orientation to Experience, als auch bei Self-regulated Attention eine negative Wirkung auf Angst und Depression zeigen. Da sich der Faktor Self-regulated Attention in dieser Arbeit nur aus der Facette Observe gebildet hat, könnte sein leicht positiver Effekt und die Ergebnisse von vorhergehenden Studien (Bear et al., 2008; Tran et al., 2014) als Nachweis für die ruminative Wirkung von Observe bei Nicht-Meditierenden gesehen werden. Sich auf internale und externale Stimuli zu richten, scheint sich zudem nur bei Meditierenden zu einer Symptomreduktion zu führen.

Im Vergleich zeigte Orientation to Experience einen höheren Einfluss auf Dimensionen psychischen Wohlbefindens. Meditierende zeigten hier ähnlich große Einflüsse der beiden Faktoren auf (Tran et al., 2014). Diese Unterschiede vom Einfluss der beiden Faktoren zwischen Meditierenden und Nicht-Meditierenden könnten sich durch zwei Aspekte erklären lassen: Ein Auslöser könnte die Höhe des Zusammenhangs der Faktoren untereinander sein. Personen mit weniger oder gar keiner Meditationserfahrung, zeigen geringere Zusammenhänge zwischen den beiden Faktoren untereinander, profitieren demnach mehr von einem der beiden Faktoren, nämlich Faktor Orientation to Experience und zeigen zusätzlich keine fördernde Wirkung des Faktors Self-regulated Attention hinsichtlich der Verminderung von belastenden Symptomen auf. Je höher die Meditationserfahrung, umso homogener werden diese beide Faktoren und umso geringer fällt der Unterschied in ihrer Wirkung auf psychisches Wohlbefinden aus, da beide Faktoren gleichermaßen Einfluss haben. Zum Anderen könnte ein Grund dafür die Zuteilung der Facetten zu den beiden Faktoren höherer Ordnung liegen. Baer et al. (2006) und Cash und Wittingham (2012) kamen zu den Ergebnissen, wonach Nonjudge und Actaware als wichtigste Facetten hinsichtlich des Einfluss auf psychisches Wohlbefinden gelten. Letztere vor allem durch ihren positiven Zusammenhang mit Depressionsminderung. Actaware und Nonjudge wurden dieser Arbeit dem Faktor Orientation to Experience zugeordnet. Dies könnte den deutlich höheren und gleichzeitig symptommindernden Einfluss von Orientation to Experience und die im Gegenzug leicht fördernde Wirkung und Symptomsteigerung von Self-regulated Attention erklären.

4.3.2 Wahrgenommener Stress

Der Zusammenhang der Faktoren höherer Ordnung mit Dimensionen von wahrgenommenem Stress zeigte ein ähnliches Bild wie jener zu Angst, Somatisierung und Depression. Orientation to Experience stellte sich im Gegensatz zu Self-regulated Attention als signifikant symptommindernd dar. Auch hier wurden deutlich höhere Effekte auf Worries, Tension, Joy und Demands aufgezeigt als bei Meditierenden (Tran et al., 2014). Vor allem hinsichtlich der Dimension Worries, als sich übermäßig im Alltag zu sorgen ergaben sich interessante Ergebnisse. Orientation to Experience zeigte hier, im Vergleich zu den anderen Dimensionen, den höchsten Einfluss. Self-regulated Attention hingegen konnte einen signifikanten, kleinen positiven Effekt auf Worries, wie schon bei Angst, Somatisierung und Depression aufzeigen. Da vorhergehende Untersuchungen (Cash & Wittingham, 2012) keinen signifikanten Zusammenhang der Facette Observe und Stresserleben per se aufzeigen

konnten, liegt die Vermutung nahe, dass Self-regulated Attention auf die Dimension Worries indirekt über die bereits oben erwähnte ruminative Wirkung von Observe wirken könnte.

Ein Erklärungsansatz für den durchaus höheren Effekt von Orientation to Experience hinsichtlich der Dimension Worries im Vergleich zu Meditierenden (Tran et al., 2014), könnten Fisak und von Lehe (2011) liefern. In ihrer Untersuchung zum Zusammenhang der fünf Facetten des FFMQ konnten sie feststellen, dass die Facetten Nonjudge, Actaware und Nonreact einen signifikanten, negativen Zusammenhang zu den Werten des PSWQ (Pen State Worry Questionnaire; Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990) aufwiesen. Diese drei Facetten scheinen also Ausmaß sowie Intensität von Sorgen zu vermindern und wurden hier ausschließlich dem Faktor Orientation to Experience zugeordnet. Die noch größere Bedeutung von Orientation to Experience hinsichtlich der Verminderung von Sorgen bei einem Sample aus der Allgemeinbevölkerung, lässt sich eventuell damit erklären, dass bei Tran et al. (2014), zwar Actaware und Nonjudge Orientation to Experience, Nonreact jedoch Self-regulated Attention zugeteilt wurde. Das Zusammenspiel all dieser drei Facetten auf dem Faktor Orientation to Experience, kann demnach eine Erklärung für den größten Einfluss des Faktors auf eine Dimension innerhalb des Modells und auch die größerer Bedeutung in diesem Zusammenhang im Vergleich zu Meditierenden sein.

4.4 Mechanismen von Achtsamkeit

Die Mechanismen Non Attachment und Attentional Control konnten durch die beiden Faktoren höher Ordnung am besten erklärt werden. Meditationserfahrung zeigte bei Non Attachment einen kleinen, bei Attentional Control nur einen sehr kleinen Effekt. Tran et al. (2014) kamen mit Non Attachment an zweiter Stelle hinsichtlich der erklärten Varianz auf ein ähnliches Ergebnis. Da in jenem Sample buddhistisch meditierende Personen sehr hoch vertreten waren, und Non Attachment ebenso als wichtiges Kernelement der buddhistischen Meditation an sich ist gilt, könnten diese Punkte nach Angaben der Autoren die Höhe der erklärten Varianz beeinflussen. Die Ergebnisse dieser Arbeit sprechen gegen diese Vermutung, da es sich hier um eine Stichprobe aus der Allgemeinbevölkerung handelte und nur ein sehr geringer Teil Meditationserfahrung generell, und ein noch geringerer Teil buddhistische Praktiken per se berichteten. Trotzdem stellte sich auch hier Non Attachment als eine der wichtigsten Mechanismen von Achtsamkeit heraus. Mechanismen, welche zu beiden Faktoren signifikante Zusammenhänge aufwiesen, standen im größeren Zusammenhang zu Orientation zu Experience. Wie auch bei Meditierenden (Tran et al., 2014) konnte hier Decentering ebenfalls als Kernmechanismus von Achtsamkeit ausgemacht werden. Während bei Meditierenden, sowohl Self-regulated Attention, als auch Orientation to

Experience einen Einfluss auf Decentering zeigen konnten, galt bei Nicht-Meditierenden Orientation to Experience als Faktor mit dem größeren Einfluss. Dies könnte erneut ein Resultat der unterschiedlichen Zuordnung der Facetten zu den Faktoren höherer Ordnung sein, da zusätzlich zu Nonreact auch Nonjudge, welche beide inhaltlich mit Decentering in Verbindung stehen, diesem Faktor zugeordnet wurden, während sich bei Meditierenden diese beiden Facetten sowohl auf Self-regulated Attention (Nonreact) und Orientation to Experience (Nonjudge) aufteilten.

Orientation to Experience konnte auf alle postulierten Mechanismen einen positiven Einfluss aufweisen, lediglich zu Body Awareness zeigte sich kein signifikanter Zusammenhang. Gleiches resultierte auch bei Meditierenden (Tran et al., 2014). Diese Ergebnisse könnten für einen starken Einfluss von Observe auf Body Awareness sprechen, da sich Self-regulated Attention im Rahmen dieser Studie nur aus dieser Facette zusammensetzte und trotzdem kein Effekt von Orientation to Experience aufgezeigt wurde. Sich bewusst auf seinen eigenen Körper zu konzentrieren und Veränderungen wahrzunehmen, scheint also lediglich im Zusammenhang mit der Facette Observe zu stehen, sowohl bei Meditierenden, als auch bei Nicht-Meditierenden Personen.

Ein weiterer, interessanter Aspekt hinsichtlich der Unterschiede zwischen Meditierenden und Nicht-Meditierenden konnte mittels der Mechanismen Attentional Control, Activation Control und Inhibitory Control aufgezeigt werden. Tran et al. (2014) konnten in ihrer Untersuchung an Meditierenden verschiedene Aspekte der Aufmerksamkeitskontrolle unterschiedlichen Faktoren höherer Ordnung zuweisen. So zeigten sich Attentional Control und Activation Control als Mechanismen des Faktors Orientation to Experience. Inhibitory Control wurde hingegen mit Self-regulated Attention in Verbindung gebracht. Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigten sich als konsistenter. So wurden sowohl Activation, Attentional und Inhibitory Control eindeutig dem Faktor Orientation to Experience zugeteilt. Self-regulated Attention zeigte keinen signifikanten Einfluss auf Inhibitory Control und Activation Control und nur einen sehr geringen auf Attentional Control. Diese Zuordnung der drei Mechanismen zu Orientation to Experience deckt sich auch inhaltlich mit der Definition von Bishop et al. (2004), wonach eine offene, akzeptierende Haltung dabei helfen soll kognitive- und Verhaltensstrategien, welche zur Verdrängung von unerwünschten Erfahrungen führen, vermieden werden sollen. Vor allem die Fähigkeit Verhaltensreaktionen zu kontrollieren scheint bei Nicht-Meditierenden durch andere Aspekte begünstigt zu werden, als bei Meditierenden.

Der Einsatz kognitiver Kontrolle als Erklärung für Unterschiede zwischen Meditierenden und Nicht-Meditierenden haben sowohl Tran et al. (2013), als auch Hölzel et al. (2011) bereits aufgegriffen. Die Vermutung, dass Meditationsunerfahrene vermehrt den Einsatz kognitiver Kontrolle vor allem hinsichtlich der Emotionsregulation benötigen um achtsam zu handeln und nicht in gewohnte Reaktionsmuster zu fallen, zeigte sich auch in den Ergebnissen dieser Arbeit als durchaus begründet und zusätzlich auf den Bereich der Verhaltensregulation übertragbar. Neben der eindeutigen Zuteilung der drei genannten Mechanismen zum Faktor Orientation to Experience konnten hier ebenso höherer Zusammenhänge als bei Meditierenden zu diesem Faktor aufgezeigt werden. Bei Nicht-Meditierenden scheinen Aspekte der kognitiven Kontrolle wichtige Mechanismen die im Zusammenhang mit Achtsamkeit stehen zu sein. Fortgeschrittene Meditierende hingegen benötigen diese aktive Kontrolle nicht an erster Stelle um ihre Aufmerksamkeit aufgeschlossen auf Umwelteinflüsse zu richten und gleichzeitig gewohnte Vermeidungs- der Verhaltensansätze zu mindern, da ihnen viele verschiedene Strategien zur Verfügung stehen.

Direkte Effekte von Meditationserfahrung waren, wie erwartet sehr klein, da sowohl Achtsamkeit, wie auch dessen begünstigende Mechanismen einen positiven Zusammenhang mit Meditationserfahrung und Achtsamkeitstraining aufweisen und sich in diesem Sample hauptsächlich meditationsunerfahrene Personen befanden, hätten große Effekte, hier gegen bisherige Untersuchungen gesprochen.

Im letzten Schritt der statistischen Analyse konnte das aufgestellte Pfadmodell hinsichtlich der Beziehung von Meditationsausübung, Self-regulated Attention, Orientation to Experience und den Mechanismen, welche hier als Mediatoren in das Modell eingefügt wurden, zu Angst Somatisierung und Depression folgende Besonderheiten zeigen: Wie schon bei Meditierenden konnte auch in dieser Studie Mechanismen, wie Decentering, Non Attachment und Aufmerksamkeitskontrolle am meisten mit Achtsamkeit assoziiert werden, dicht gefolgt von Mechanismen der Emotionsregulation. Hinsichtlich der positiven Wirkung dieser Mechanismen auf das psychische Wohlbefinden konnte ebenfalls gezeigt, dass hier Aspekte wie Akzeptanz von Emotionen, Klarheit über eigene Emotionen, Impulskontrolle, und vor allem, im Bezug zu Depression, Strategien zur Emotionsregulation einen wichtigen Einfluss zur Erklärung der positiven Wirkung von Achtsamkeit haben. Im Vergleich zum finalen Pfadmodell von Tran et al. (2014) zeigten sich bei Meditierenden erneut ausschließlich symptommindernde Einflüsse, der fördernde Einfluss von Body Awareness auf Angst, wie in der gegenwärtigen Studie, resultierte nicht. Bezüglich der Faktoren höherer Ordnung konnte auch im Gesamtmodell gezeigt werden, dass Orientation to Experience bei

Nicht-Meditierenden eine größere Bedeutung als bei Meditierenden zukommt. Self-regulated Attention hingegen, zeichnete sich im Vergleich zu Meditierenden erneut durch seinen weit geringeren, und zum Teil auch symptomfördernden Einfluss aus.

Als deutlich wichtigster Mechanismus zur Reduktion von depressiven Symptomen zeigte sich in dieser Arbeit die Verfügbarkeit von adäquaten Strategien zur Emotionsregulation. Für Angst und Somatisierung scheint dieses jedoch nicht zu gelten, da hier keinerlei signifikante Einflüsse hinsichtlich der Verfügbarkeit geeigneter Strategien gefunden werden konnten. Diese Wirkung von Emotionsregulation hebt sich auch im Vergleich zu Meditierenden hervor, da der Mechanismus Strategien zur Emotionsregulation einzusetzen, als einziger eine größere Wirkung aufzeigen konnte. Konkret bedeutet dieser Vergleich, dass bei Meditierenden der Einsatz von adäquaten Strategien eine positive Wirkung auf depressive Verstimmung hat und sich dieser Mechanismus wiederum durch Orientation to Experience erklären lässt. Meditierende zeigen hier einen anderen Pfad, der Einsatz von Emotionsregulation und Kontrolle wird leicht stärker von Self-regulated Attention beeinflusst und weist im Vergleich einen geringern Effekt auf depressive Symptomatik auf.

4.5 Konklusio

Die Erfassung von Achtsamkeit mittels der fünf Facetten des FFMQ konnte durch eine Kombination von zwei Kurformen (Tran et al., 2013,2014) und der Gesamtversion (Baer et al., 2006) optimiert werden. Durch die anschließende Zuordnung der fünf Facetten des FFMQ zu den Faktoren höherer Ordnung zeichnete sich Self-regulated Attention im Rahmen dieser Untersuchung an der Allgemeinbevölkerung vor allem durch die genaue Wahrnehmung von Reizen, sowie sich bewusst und aktiv auf diese zu konzentrieren (Observe) aus. Orientation to Experience scheint hingegen ein Zusammenspiel aus mehreren Facetten zu sein. So beinhaltet es Meinungen, Gefühle und Erfahrungen in Worte zu fassen, auch wenn gerade negative Emotionen wie Ärger im Vordergrund stehen (Describe), sich zu konzentrieren und Einflüsse bewusst wahrzunehmen, ohne sich ablenken lassen und seine Aufmerksamkeit weiterhin gleichzeitig auf den gegenwärtigen Augenblick zu richten. (Actaware), Gefühle und Gedanke sowie sich selbst, aufgrund aufkommender Gefühle, egal ob gut oder schlecht, nicht zu bewerten (Nonjudge) und letztlich sich nicht von seinen Gefühlen überwältigen zu lassen, diese als belastend zu empfinden und sich davon distanzieren zu können (Nonreact).

Hinsichtlich psychischen Wohlbefindens zeigte sich ein leicht symptomfördernder Einfluss von Self-regulated Attention und ein deutlich symptommindernder Einfluss von Orientation to Experience. Bei Personen ohne Meditationserfahrung sollte daher im Rahmen

von MBIs vor allem darauf geachtet werden, sich nicht zu sehr auf das Beobachten und die Wahrnehmung von Einflüssen und Gedanken (Self-regulated Attention) an sich zu konzentrieren, sondern den Schwerpunkt darauf zu setzen, wie im Anschluss an die Wahrnehmung mit den Inhalten umgegangen wird (Orientation to Experience). Eine zu starke Konzentration auf die Wahrnehmung selbst löst eventuell Rumination aus, welche sich im Gegenzug als symptomverstärkend auswirken kann.

Bei den untersuchten Mechanismen welche die positive Wirkung von Achtsamkeit erklären können zeigte sich hinsichtlich der erklärten Varianz eine andere Reihenfolge im Vergleich zu Meditierenden (Tran et al., 2014). Es konnten daher zwar generell dieselben Mechanismen im oberen Bereich ausgemacht werden, bei Nicht-Meditierenden stehen aber andere Mechanismen, welche das Wohlbefinden positiv beeinflussen an erster Stelle. Dieser Unterschied zeigte sich auch im deutlich geringeren Einfluss von Self-regulated Attention. Im finalen Modell zum Vergleich des Zusammenspiels von Meditationsausübung, Faktoren von Achtsamkeit, begünstigenden Mechanismen und psychischen Wohlergehens zwischen Meditierenden und Nicht-Meditierenden konnten unterschiedliche Pfade zwischen den Faktoren höherer Ordnung zu wichtigen Mechanismen und deren Auswirkung auf Angst, Somatisierung und Depression ausgemacht werden. Während bei Meditierenden vor allem der Faktor Self-regulated Attention durch seinen Zusammenhang zu Emotionsregulation und Kontrolle mindernde Wirkung auf Depression aufzeigte, konnte im Rahmen dieser Arbeit vor allem der Einfluss von Orientation to Experience auf die Verwendung von Strategien zur Emotionsregulation und eine dadurch resultierende symptommindernde Wirkung auf Depressivität ausgemacht werden.

Für zukünftige Interventionsansätze könnten diese Ergebnisse bedeuten, dass Personen welche keine oder nur sehr wenig Meditationserfahrung haben, gezielt durch das Training und Anwendung von geeigneten Strategien zur Emotionsregulation ihre psychischen Wohlbefinden hinsichtlich depressiver Ausprägungen verbessern können. Eine Unterstützende Wirkung kann hierbei eine Einstellung welche sich von Neugier, Offenheit und Akzeptanz auszeichnet entgegenbringen.

4.6 Limitationen und Ausblick für künftige Forschungsarbeiten

Als mögliche Limitationen sollen an dieser Stelle erwähnt werden, dass in dieser Stichprobe nach wie vor Personen mit Meditationserfahrung, wenn auch nur zu einem geringen Teil, enthalten waren. Um jedoch generelle Aussagen über Nicht-Meditierende machen zu können wäre eine Stichprobe welche tatsächlich gar keine Personen mit Meditationserfahrung beinhaltet notwendig. Da es sich in dieser Arbeit jedoch um eine

Untersuchung an der Allgemeinbevölkerung handelte, waren einige wenige Personen mit Meditationserfahrung durchaus legitim um adäquate Aussagen treffen zu können. Weiters wurden relevante Variablen im Rahmen dieser Studie ausschließlich mittels self report Daten erhoben. Anspruch auf Gültigkeit dieser Aussagen sind daher bis zu einem gewissen Ausmaß kritisch zu betrachten, da nicht jede Person Aspekte des eigenen psychischen Wohlbefindens gleich bewertet und Aussagen zum Thema Achtsamkeit und verschiedenen Aspekten welche mit diesen Konstrukt einhergehen ein hohes Maß an Selbstreflexion verlangen (Hölzel et al., 2011). Weiters sind wie bei allen anderen Erhebungen durch diesen Ansatz auch Aspekte der sozialer Erwünschtheit, Ehrlichkeit und Motivation mit einzubeziehen.

Die im Rahmen der strukturellen Analyse des FFMQ und der zwei Faktoren höherer Ordnung durchgeführten Analysen haben eine exklusive Zuteilung der Facette Observe zum Faktor Self-regulated Attention ergeben. Dies könnte einen Einfluss auf alle weiteren Analysen bedingt haben, da diese Zuteilung auch den durchgehend geringeren Einfluss auf mögliche Mechanismen von Achtsamkeit und auf das psychische Wohlbefinden erklären könnte. Die berichteten Unterschiede zu Vergleichsstudien, könnten dadurch inhaltlich nicht ausschließlich auf Meditationserfahrung zurückzuführen sein. Ein Vorteil, welcher sich dadurch jedoch ergab, ist jener, dass alle berichteten Ergebnisse im Zusammenhang mit dem Faktor Self-regulated Attention auf die Facette Observe zurückzuführen sind und diese Arbeit daher einen detaillierten Einblick auf dessen Einfluss aufzeigen konnte.

Für zukünftige Forschungsarbeiten zu diesem Thema haben sich im Rahmen dieser Arbeit folgende Punkte ergeben: Die Facetten Nonjudge und Describe zeigten in allen Versionen (Kurzformen, Gesamtversion) unterschiedliche Itemzusammenstellungen. Gute Reliabilitäten der Kurzformen in beiden Facetten ließen zwar darauf schließen, dass beide Facetten mittels der jeweils angewandten Kurzform reliabel erfasst werden konnten, zur genauen Itemsauswahl und bezüglich der Frage woraus die unterschiedliche Itemzusammenstellung in Samples von Meditierenden und Nicht-Meditierenden resultiert, sollten noch weiterführende Untersuchungen angestellt werden. Nachdem durch eine Kombination aus zwei bisher postulierten Kurzformen (Tran et al., 2013,2014) und der Gesamtversion (Baer et al., 2006) eine verbesserte Reliabilität erreicht werden konnte, scheint eine weitere Untersuchung dieser Anwendungen angeraten, um zukünftig Achtsamkeit mittels eines Verfahrens optimal erfassen zu können.

Hinsichtlich der Zuteilung der Facette Nonreact zu den beiden Faktoren höherer Ordnung konnte in dieser Arbeit entgegen der Vermutung keine Zuteilung zum Faktor Self-regulated Attention erfolgen. Da diese Zuteilung von Nonreact jedoch sowohl inhaltlich als

auch gestützt durch bisherige Ergebnisse als nicht konsistent erscheint, sollten bezüglich der aufkommenden Frage ob es sich hier tatsächlich um eine Facette oder mehr um ein Ergebnis von Achtsamkeitstechniken handelt weitere Untersuchungen an unterschiedlichen Stichproben fokussiert werden um Klarheit in diesen Aspekt zu bringen. Bei der Analyse des Zusammenspiels der beiden Faktoren höher Ordnung mit psychischen Wohlbefinden zeigte der Zusammenhang des Faktors Orientation to Experience zu Somatisierung im Vergleich zu den anderen Dimensionen die niedrigste Ausprägung. Da keine Vergleichspunkte zu vorhergehenden Studien vorliegen, wäre es als Ausblick für zukünftige Untersuchungen interessant Somatisierung in diesem Zusammenhang ebenfalls bei Meditierenden zu erheben.

Das Zusammenspiel der beiden Faktoren höherer Ordnung und den Dimensionen psychischen Wohlergehens zeigte einen leicht fördernden Einfluss von Self-regulated Attention auf die Dimension Worries des PSQ. Da sich dieser Faktor nur aus der Facette Observe gebildet hat und vorhergehende Studien keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Facette Observe und Stresserleben/Sorgen (Fisak & von Lehe, 2011) gezeigt haben scheinen weitere Untersuchungen notwendig, um hier mehr Klarheit über die tatsächlichen Ursachen dieses Zusammenspiels zu erlangen.

Für anschließende Arbeiten soll an dieser Stelle noch erwähnt werden, dass es sich beim finalen Pfadmodell dieser Arbeit um eine Replikation des Modells von Tran et al. (2014) handelte. Um genauere Aussagen über ein solches Modell im Rahmen dieser Arbeit treffen zu können empfiehlt es sich daher ein finales Pfadmodell welches exakt den Daten dieser Studie entspricht zu generieren.

5. Literaturverzeichnis

- Asparouhov, T., & Muthén, B. (2009). Exploratory structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *16*, 397–438. doi:10.1080/10705510903008204
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 25–143. doi:10.1093/clipsy/bpg015
- Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, *11*, 191–206. doi:10.1177/1073191104268029
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*, 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., ... Williams, J.M.G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditation and nonmeditating samples. *Assessment*, *15*, 329-342. doi:10.1177/1073191107313003
- Beauducel, A., & Herzberg, P.Y. (2006). On the performance of maximum likelihood versus means and variance adjusted weighted least squares estimation in CFA. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* *13*, 186–203. doi:10.1207/s15328007sem1302_2
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*, 230–241. doi:10.1093/clipsy/bph077
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 822–848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K.W., Ryan, R.M., & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*, 211 – 23. doi:10.1080/10478400701598298

- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*, 11–34. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025
- Cardaciotto, L., Herbert, J.D., Forman, E.M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*, 204–223. doi:10.1177/1073191107311467
- Carmody, J. & Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*, 23–33. doi:10.1007/s10865-007-9130-7
- Cash, M., & Wittingham, K. (2012). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness, 1*, 177–182. doi:10.1007/s12671-010-0023-4
- 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*, 451–455. doi:10.1348/014466508X314891
- Christopher, M.S., Neuser N.J., Michael, P.G., & Baitmangalkar A. (2012). Exploring the psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness, 3*, 124-131. doi:10.1007/s12671-011-0086-x
- Coffey, K.A. & Hartman M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 13*, 2 79-91. doi: 10.1177/1533210108316307
- Coffey, K.A., Hartman M., & Frederickson, B.L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness, 1*, 235-253. doi:10.1007/s12671-010-0033-2
- Creswell, J.D., Way, B.M., Eisenberger, N.I., & Lieberman, M.D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine, 69*, 560–565. doi:10.1097/PSY.0b013e3180f6171
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences 44*, 1235-1245. doi:10.1016/j.paid.2007.11.018

- Ehring, T., Fischer, S., Schnulle, J., Bösterling, A., & Tuschen-Caffier, B. (2008). Characteristics of emotion regulation in recovered depressed versus never depressed individuals. *Personality and Individual Differences, 44*, 1574-1584. doi:10.1016/j.paid.2008.01.013
- Evans, D.E., & Rothbart, M.K. (2007). Developing a model for adult temperament. *Journal of Research in Personality, 41*, 868–888. doi:10.1016/j.jrp.2006.11.002
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*, 177–190. doi:10.1007/s10862-006-9035-8
- Fisak, B. & von Lehne A.C. (2011). The relation between the five facets of mindfulness and worry in a non-clinical sample. *Mindfulness, 3*, 15-21. doi:10.1007/s12671-011-0075-0
- Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Walter, O.B., Kocalevent, R.D., Weber, C., & Klapp B.F. (2005). The Perceived Stress Questionnaire (PSQ) reconsidered: Validation and reference values from different clinical and healthy adult samples. *Psychosomatic Medicine, 67*, 78-88. doi:10.1097/01.psy.0000151491.80178.78
- Franke, G.H. (2000). *Brief Symptom Inventory von L. R. Derogatis*. Göttingen: Beltz.
- Frewen, P.A., Evans, E.M., Maraj Dozois, D.J.A., & Partridge K. (2007). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research, 32*, 758–774. doi:10.1007/s10608-007-9142-1
- Fresco, D.M., Moore, M.T., van Dulmen, M.H.M., Segal, Z.V., Ma, S.H., Teasdale J.D., ... Williams G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy, 38*, 234-246. doi:10.1016/j.beth.2006.08.003
- Garland, E.L., Gaylord, S.A., & Fredrickson, B.L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness, 2*, 59-67. doi:10.1007/s12671-011-0043-8
- Gecht, J., Kessel, R., Mainz, V., Gauggel, S., Druke B. & Scherer A. (2013). Measuring decentering in self-reports: Psychometric properties of the Experiences Questionnaire in a German sample. *Psychotherapy Research, 24*, 67-79. doi:10.1080/10503307.2013.821635
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

- Gianaros, P.J., Sheu, L.K., Matthews, K.A., Jennings, J.R., Manuck S.B., & Hariri, A.R.(2008). Individual differences in stressor-evoked blood pressure reactivity vary with activation, volume, and functional connectivity of the amygdala. *The Journal of Neuroscience*, 28, 990-999. doi:10.1523/JNEUROSCI.3606-07.2008
- Gratz, K.L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor Structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. doi:10.1007/s10862-008-9102-4
- Grossman, P., Niemann L., Schmidt S., & Walach H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43. doi:10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- Hart, W. (1987). *The art of living: Vipassana Meditation: As taught by S.N. Goenka*. San Francisco, CA: HarperOne.
- Hauke, J. & Kossowski, T. (2011). Comparisons of values of Pearson's and Spearman's Correlation Coefficients on the same sets of data. *Quaestiones Geographicae*, 30, 87-93. doi:10.2478/v10117-011-0021-1
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hölzel, B.K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspective on Psychological Science*, 6, 537-559. doi:10.1177/1745691611419671
- Hu, L.T., & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1–55. doi:10.1080/10705519909540118
- Kabat-Zinn, J. (1990) *Gesund und streßfrei durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Wien: Wiener Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Keng, S.L., Smoski, M.J., & Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 3, 1041-1056. doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006

- Kenny, D.A., Kaniskan, B., & McCoach D.B. (2014). The performance of RMSEA in models with small degrees of freedom. *Sociological Methods & Research*. Advance online publication. doi:10.1177/0049124114543236
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lykins, E., & Baer, R.A. (2009). Psychological Functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, 226–241. doi:10.1891/0889-8391.23.3.226
- Marlatt, G.A., Gordon, J.R. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guilford Press.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487–495. doi:10.1016/0005-7967(90)90135-6
- Murakami, H., Nakao, T., Matsunaga, M., Kasuya, Y., Shinoda, J., Yamada, J., & Ohira H. (2012). The structure of a mindful brain. *PLoS ONE*, 7 (9), Retrieved from <http://plosone.org/>. doi:10.1371/journal.pone.0046377
- Muthén, L.K., & Muthén, B.O. (2008). *Mplus user's guide*. Los Angeles: Muthén & Muthén.
- Olendzki, A. (2010). *Unlimiting Mind: The radically experimental psychology of buddhism*. Summerville: Wisdom Publications.
- Price, C.J., & Thompson, E.A. (2007). Measuring dimensions of body connection: Body awareness and bodily dissociation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13, 945-953. doi:10.1089/acm.2007.0537
- Raes, F., & Williams, J.M.G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1, 199-203. doi:10.1007/s12671-010-0021-6
- Sahdra, B.K., Shaver, P.R., & Brown, K.W. (2010). A scale to measure nonattachment: A buddhist complement to western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92, 116-127. doi:10.1080/00223890903425960
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., ... Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4, 3–17. doi:10.1007/s12671-012-0122-5
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Eds.), *Clinical handbook of mindfulness*. 17-36. New York: Springer.
- Thompson, B.L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, *43*, 1875–1885. doi:10.1016/j.paid.2007.06.017
- Tran, U.S., Cebolla, A., Glück T.M., Soler J., Garcia-Campayo, J., & von Moy, T. (2014). The serenity of the meditating mind: A cross-cultural psychometric study on a two-factor higher order structure of mindfulness, its effects and mechanisms related to mental health among experienced meditators. *PLoS ONE* *9*(10). Retrieved from <http://www.plosone.org/>. doi:10.1371/journal.pone.0110192
- Tran U.S., Glück, M., & Nader I.W. (2013). Investigating the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Construction of a short form an evidence of a two-factor higher order structure of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *69*, 951-965. doi:10.1002/jclp.21996
- Van Dam, N.T., Earlywine,, M. & Danoff-Burg, S. (2009). Differential item function across meditators and non-meditators on the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, *47*, 516–521. doi:10.1016/j.paid.2009.05.005
- Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N.I., & Lieberman, M.D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*, *10*, 12-24. doi:10.1037/a0018312.
- Wiltink, J., Vogelsang, U., & Beutel, M.E. (2006). Temperament und Persönlichkeit: die deutsche Version des Erwachsenen-Temperament-Fragebogens (ATQ). *Psycho-Social-Medicine* *3*, 1-13. Retrieved from <http://www.egms.de/de/journals/psm/2006-3/psm000030.shtml>

6. Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1

Pfadmodell zu Effekten von Meditationsausübung auf Achtsamkeit und Depression,
Angst, Somatisierung41

Abbildung 2

Pfadmodell zu Effekten von Meditationsausübung auf Achtsamkeit und Dimensionen
von wahrgenommenen Stress 43

Abbildung 3

Pfadmodell zu Effekten von Meditationsausübung auf Achtsamkeit, Mechanismen
von Achtsamkeit und Angst, Somatisierung und Stress 48

Tabelle 1

Häufigkeitsangaben zu Meditation, Achtsamkeitsübungen, autogenem
Training und progressiver Muskelrelaxation27

Tabelle 2

Angaben zur Art der ausgeübten Meditationsverfahren 28

Tabelle 3

Überblick der postulierten Kurzformen anhand meditierenden (Kurzform 201)
und nicht meditierenden Samples (Kurzform 2013)30

Tabelle 4

Reliabilitätsanalyse FFMQ37

Tabelle 5

Faktorladungen der ESEM Analyse des Fünf-Facetten-Modells des FFMQ 37

Tabelle 6

Interkorrelationen der Faktorwerte des 5-Facetten-Modell des FFMQ38

Tabelle 7

Faktorenladungen der ESEM Analyse mit obliquer Quartimax Rotation der
Zwei-Faktoren-Struktur höherer Ordnung39

Tabelle 8

Korrelationen Faktor Scores Facetten FFMQ, Faktoren höherer
Ordnung mit Meditationsausübung, Angst, Depression und Somatisierung,
sowie deren Mittelwerte und Standardabweichungen 40

| | |
|---|----|
| Tabelle 9 | |
| Korrelationen Faktorwerte der Facetten FFMQ, Faktoren höherer Ordnung mit Meditationsausübung und Dimensionen des PSQ, sowie deren Mittelwerte und Standardabweichungen | 42 |
| Tabelle 10 | |
| Korrelationen Mechanismen von Achtsamkeit mit Meditationsausübung, Faktorwerten der Faktoren höherer Ordnung von Achtsamkeit, Depression, Angst und Somatisierung, sowie deren Mittelwerte und Standardabweichungen | 44 |
| Tabelle 11 | |
| Mechanismen von Achtsamkeit in absteigender Reihenfolge nach erklärter Varianz | 46 |

Anhang A

Fragebogen

Universität Wien
Fakultät für Psychologie

Information zur Studienteilnahme

Wir studieren Psychologie an der Universität Wien und laden Sie herzlich dazu ein, an einer wissenschaftlichen Studie teilzunehmen. Die Studie befasst sich mit Zusammenhängen zwischen Persönlichkeit und Wohlbefinden. Uns interessiert, welche Eigenschaften Personen helfen, mit ihren Belastungen umzugehen.

Der folgende Fragebogen beinhaltet verschiedene Fragen zu Ihren persönlichen Einschätzungen bzw. Empfindungen. Bitte lesen Sie sich die Instruktionen der Fragebögen genau durch und beantworten Sie alle Fragen, selbst wenn manche ähnlich klingen.

Ihre Rechte:

Selbstverständlich können Sie jederzeit vor und während der Studie weitere Informationen über Zweck, Ablauf usw. der Studie von den Personen erfragen, die die Datenerhebung durchführen. Die Teilnahme an dieser Studie ist vollkommen freiwillig. Sie können die Untersuchung jederzeit auch ohne Angabe von Gründen abbrechen.

Datenschutz:

Sämtliche in dieser Studie erhobenen Daten werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Ihre Anonymität bleibt stets gewahrt. Die Daten werden ausschließlich gruppenbezogen analysiert; es findet keine personenbezogene Auswertung statt.

Einverständniserklärung:

Durch das Ankreuzen des unten stehenden Kästchens bestätigen Sie, dass Sie das vorliegende Informationsblatt gelesen und verstanden haben. Sie erklären sich mit der Teilnahme an dieser Studie sowie mit der Analyse Ihrer Daten durch befugte Personen einverstanden.

- Ich habe die Information gelesen und möchte an dieser Studie teilnehmen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Diese Studie wird im Rahmen einer Lehrveranstaltung der Fakultät für Psychologie der Universität Wien unter Leitung von Mag. Dr. Ulrich Tran im Wintersemester 2013/14 durchgeführt.

Mag. Dr. Ulrich Tran
Universität Wien, Fakultät für Psychologie
Institut für Psychologische Grundlagenforschung
und Forschungsmethoden
Liebiggasse 5, A-1010 Wien
E-Mail: ulrich.tran@univie.ac.at

| <p>Teil 1. Die folgenden Aussagen befassen sich mit unterschiedlichen Aspekten Ihres Erlebens und Verhaltens. Kreuzen Sie bitte diejenige Antwort an, die nach Ihrer Meinung auf Sie persönlich im Allgemeinen zutrifft.</p> | trifft nie zu | trifft selten zu | trifft manchmal zu | trifft oft zu | trifft sehr oft zu |
|---|---------------|------------------|--------------------|---------------|--------------------|
| 1. Wenn ich gehe, dann nehme ich ganz bewusst wahr, wie sich die Bewegungen meines Körpers anfühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Ich kann meine Gefühle gut in Worte fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ich kritisiere mich dafür, irrationale oder unangebrachte Gefühle zu haben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, muss aber nicht auf sie reagieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Wenn ich etwas tue, dann schweifen meine Gedanken ab, und ich bin leicht abzulenken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Wenn ich dusche oder bade, bin ich mir des Gefühls des Wassers auf meinem Körper bewusst. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Es fällt mir leicht, meine Überzeugungen, Meinungen und Erwartungen in Worte zu fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ich achte nicht darauf, was ich tue, weil ich tagträume, mir Sorgen mache oder anderweitig abgelenkt bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ich weiß über meine Gefühle Bescheid, lasse mich aber nicht von ihnen mitreißen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ich sage mir, dass ich nicht das fühlen sollte, was ich fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Ich bemerke, wie Speisen und Getränke meine Gedanken, meine Körperempfindungen und meine Gefühle beeinflussen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Es fällt mir schwer, das, was ich denke, in Worte zu fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Ich bin leicht abzulenken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Ich glaube, dass einige meiner Gedanken unnormale sind, und dass ich so nicht denken sollte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Ich achte auf Empfindungen wie zum Beispiel Wind in meinem Haar oder Sonnenschein auf meinem Gesicht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Ich habe Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, um meine Gefühle auszudrücken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Wenn ich bedrückende Gedanken habe, kann ich „einen Schritt zurücktreten“ und diese wahrnehmen, ohne mich von ihnen überwältigen zu lassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Ich achte auf Geräusche wie beispielsweise das Ticken von Uhren, Vogelzwitschern oder das Geräusch vorüberfahrender Autos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. In schwierigen Situationen kann ich innehalten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Körperliche Empfindungen sind für mich schwer zu beschreiben, weil mir die richtigen Worte dazu fehlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Es sieht so aus, als würde ich „automatisch funktionieren“, ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Wenn ich bedrückende Gedanken habe, so nehme ich diese wahr, ohne dass sie mich lange belasten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Ich sage mir, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Ich nehme Gerüche und Düfte der Dinge wahr. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Sogar wenn ich schrecklich verärgert bin, kann ich das in Worte fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | trifft nie zu | trifft selten zu | trifft manchmal zu | trifft oft zu | trifft sehr oft zu |
|---|---------------|------------------|--------------------|---------------|--------------------|
| 29. Bedrückende Gedanken kann ich bewusst wahrnehmen, muss aber nicht auf sie reagieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Ich denke, dass manche meiner Gefühle schlecht oder unangebracht sind, und dass ich sie nicht haben sollte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Ich bemerke visuelle Elemente sowohl in der Kunst als auch in der Natur, zum Beispiel Farben, Formen, Struktur oder Muster aus Licht und Schatten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Ich habe die natürliche Tendenz, meine Erfahrungen in Worte zu fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Bedrückende Gedanken kann ich bewusst wahrnehmen und auch wieder Abstand von ihnen nehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Wenn ich bedrückende Gedanken oder Vorstellungen habe, beurteile ich mich selbst als gut oder schlecht, je nachdem, um welche Gedanken/Vorstellungen es sich handelt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Ich achte darauf, wie sich meine Gefühle auf meine Gedanken und mein Verhalten auswirken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Ich kann normalerweise recht genau beschreiben, welche Gefühle ich im Moment habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Ich missbillige mich, wenn ich unvernünftige Ideen habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Teil 2. Bitte schätzen Sie ein, wie sehr Sie den folgenden Aussagen zustimmen. | stimme überhaupt nicht zu | | | | | stimme vollkommen zu |
|---|---------------------------|---|---|---|---|----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ich kann den Lauf der Dinge in meinem Leben akzeptieren, ohne an ihnen festzuhalten oder sie vermeiden zu wollen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Ich kann Gefühle von Bedauern und Unzufriedenheit über Vergangenes loslassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Ich denke, ich kann auch dann ruhig beziehungsweise glücklich bleiben, wenn die Dinge gerade nicht so laufen wie ich es gerne hätte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Es fällt mir schwer den Erfolg anderer wertschätzen zu können, wenn diese erfolgreicher sind als ich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Ich stehe den Dingen, die das Leben zu bieten hat, offen gegenüber, egal ob sie momentan wünschenswert scheinen oder nicht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Ich kann angenehme Erfahrungen genießen, ohne dabei das Bedürfnis zu verspüren, dass sie niemals enden sollen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Ich sehe die Probleme in meinem Leben eher als Herausforderung und lasse mich von ihnen nicht unterkriegen oder entmutigen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Ich kann mich an Dingen erfreuen, die mir gehören, bin aber nicht verärgert, wenn sie beschädigt oder zerstört werden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Wie viel Geld ich besitze, ist nicht wichtig für meine Ansicht darüber, wer ich bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Ich versuche nicht, meine negativen Eigenschaften oder Fehler zu verheimlichen oder zu leugnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Ich akzeptiere meine Fehler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Ich genieße es, bei meiner Familie oder meinen Freunden zu sein, ohne das Bedürfnis zu haben, mich an ihnen festklammern zu müssen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Es ärgert mich, wenn sich die Dinge nicht so entwickeln, wie ich es gerne hätte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | stimme überhaupt nicht zu | | | stimme vollkommen zu | | |
|---|---------------------------------|---|---|----------------------------|---|---|
| 14. Ich kann die Freuden des Lebens genießen ohne traurig oder frustriert zu sein, wenn sie zu Ende gehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Ich kann mich über den Erfolg anderer freuen ohne neidisch oder eifersüchtig zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Ich kann glücklich sein, beinahe unabhängig davon, was momentan in meinem Leben passiert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Ich stelle mich den Schwierigkeiten des Lebens anstatt sie zu vermeiden oder zu leugnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Ich denke über Fehler nach, die ich in der Vergangenheit gemacht habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Ich verstricke mich nicht in der Vorstellung, ein „ideales“ oder „perfektes“ Leben führen zu müssen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Ich bin mit dem Gedanken zufrieden, ein normaler, nicht perfekter Mensch zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Ich kann Gedanken und Gefühlen gegenüber offen bleiben, selbst wenn sie negativ oder schmerzhaft sind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Ich kann meine eigenen Probleme und Unzulänglichkeiten erkennen und habe nicht den Drang, andere Personen oder Umstände dafür verantwortlich zu machen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Wenn angenehme Erlebnisse zu Ende gehen, ist es für mich kein Problem, mich neuen Dingen im Leben zu widmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. Ich bin oft von Ängsten und Bedrohungen gedanklich eingenommen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. Ich bin gegenüber den Menschen, die ich liebe, nicht besitzergreifend. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. Ich klammere mich nicht mit allen Mitteln an die Menschen, die ich liebe; ich kann sie loslassen, wenn sie es wollen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. Ich habe nicht das Bedürfnis, vor negativen Erfahrungen in meinem Leben wegzulaufen oder sie vermeiden zu müssen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. Ich kann meine Unzulänglichkeiten ohne Scham oder Verlegenheit zugeben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. Ich kann Trauer nach tragischen Verlusten zulassen und akzeptieren, werde von der Trauer aber nicht überwältigt, zerstört oder davon abgehalten, mich auch um andere Anforderungen im Leben zu kümmern. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. Ich wache nicht habgierig über Dinge, die mir gehören. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| Teil 3. Die folgenden Aussagen betreffen Ihren Körper und körperliche Reaktionen. Kreuzen Sie bitte diejenige Antwort an, die Ihrer Meinung nach auf Sie persönlich im Zeitraum der letzten 2 Monate zutrifft; es gibt kein „richtig“ und „falsch“. Zwei Fragen betreffen sexuelle Aktivitäten; hiermit sind alle möglichen sexuellen Aktivitäten gemeint, inklusive Selbst-Stimulation. Lassen Sie diese beiden Fragen aus, wenn Sie nicht sexuell aktiv sind. | trifft überhaupt nicht zu | trifft selten zu | trifft manchmal zu | trifft oft zu | trifft immer zu |
|--|---------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------|--------------------|
| 1. Es ist mir bewusst, wenn ich körperlich angespannt bin. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Es fällt mir schwer, meine eigenen Gefühle zu erkennen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ich bemerke, dass meine Atmung flach wird, wenn ich nervös bin. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ich spüre meine emotionale Reaktion, wenn ich liebevoll berührt werde. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Während unangenehmer Situationen fühlt sich mein Körper wie erstarrt und taub an. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ich bemerke, wie sich mein Körper verändert, wenn ich wütend bin. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ich nehme meinen Körper wie von außerhalb wahr. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Während sexueller Aktivitäten bin ich mir meiner inneren Empfindungen bewusst. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | trifft überhaupt nicht zu | trifft selten zu | trifft manchmal zu | trifft oft zu | trifft immer zu |
|--|---------------------------------|---------------------|--------------------------|---------------|--------------------|
| 9. Wenn ich tief ausatme, spüre ich, wie mein Atem durch meinen Körper wandert. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ich fühle mich von meinem Körper wie abgetrennt. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Es fällt mir schwer, bestimmte Gefühle auszudrücken. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Signale meines Körpers helfen mir meine Gefühle zu verstehen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Wenn ich mich körperlich unwohl fühle, denke ich über die möglichen Ursachen nach. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ich achte auf Signale meines Körpers zu meinem Gefühlszustand. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Wenn ich gestresst bin, spüre ich auch die Anspannung in meinem Körper. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Ich lenke mich von unangenehmen körperlichen Empfindungen ab. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Wenn ich angespannt bin, spüre ich nach, welche Stellen in meinem Körper auch angespannt sind. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ich bemerke die körperliche Veränderung nach einem angenehmen Erlebnis. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Während sexueller Aktivitäten fühle ich mich von meinem Körper wie abgetrennt. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Es fällt mir schwer, auf meine Gefühle zu achten. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| Teil 4. Wie häufig haben Sie in der letzten Zeit folgende Erfahrungen gemacht? | nie | selten | manchmal | meistens | immer |
|--|-----|--------|----------|----------|-------|
| 1. Ich denke darüber nach, was in Zukunft passieren wird. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ich mache mir klar, dass Gedanken keine Tatsachen sind. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ich bin in der Lage, mich so zu akzeptieren wie ich bin. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ich nehme alle möglichen Kleinigkeiten und Details um mich herum wahr. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ich bin nett zu mir – selbst, wenn etwas schief geht. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ich kann mein Denken in stressigen Zeiten bremsen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ich frage mich, was für ein Mensch ich wirklich bin. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ich werde leicht von meinen Gedanken und Gefühlen mitgerissen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ich merke, dass ich Schwierigkeiten persönlich nehme. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ich kann mich von meinen Gedanken und Gefühlen abgrenzen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Ich untersuche, warum die Dinge sich so entwickeln, wie sie es tun. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Ich kann mir Zeit nehmen, um auf Schwierigkeiten zu reagieren. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Ich denke immer wieder darüber nach, was andere zu mir gesagt haben. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ich kann nett zu mir selbst sein. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Ich kann unangenehme Gefühle beobachten ohne in sie hineingezogen zu werden. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | nie | selten | manchmal | meistens | immer |
|---|-----|--------|----------|----------|-------|
| 16. Ich habe das Gefühl, dass mir alles vollkommen bewusst ist, was um mich herum und in mir geschieht. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Ich kann erkennen, dass ich nicht nur meine Gedanken bin. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ich nehme meinen Körper bewusst als Ganzes wahr. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Ich denke darüber nach, inwiefern ich anders bin als andere Menschen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Ich betrachte die Dinge aus einem großen Blickwinkel. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| Teil 5. Bitte schätzen Sie ein, wie sehr Sie den folgenden Aussagen zustimmen. | stimme überhaupt nicht zu | | neutral | | | stimme vollkommen zu | |
|--|---------------------------|---|---------|---|---|----------------------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Ich komme oft zu spät zu Verabredungen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Es fällt mir oft schwer, zwischen zwei unterschiedlichen Aufgaben hin und her zu wechseln. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Ich mache oft Pläne, die ich nicht durchführe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Auch wenn ich mich voller Energie fühle, kann ich gewöhnlich ohne große Schwierigkeiten ruhig sitzen, wenn es nötig ist. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Ich kann eine Aufgabe weiter ausführen, auch wenn ich es lieber nicht täte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Es fällt mir leicht, mein Lachen in Situationen zurückzuhalten, wenn es unpassend wäre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Ich kann mich dazu bringen, an einer schwierigen Aufgabe zu arbeiten, auch wenn ich keine Lust habe, es zu versuchen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Ich werde leicht abgelenkt, wenn ich versuche mich zu konzentrieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Wenn ich unterbrochen oder abgelenkt werde, kann ich meistens meine Aufmerksamkeit wieder auf das richten, was ich zuvor getan habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Es fällt mir sehr schwer, mich zu konzentrieren, wenn ich unglücklich bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Ich kann leicht widerstehen jemanden zu unterbrechen, selbst wenn ich erregt bin und eine Idee äußern möchte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Wenn ich an etwas denke, was getan werden muss, mache ich mich gewöhnlich sofort an die Arbeit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Wenn ich glücklich und aufgeregt über ein bevorstehendes Ereignis bin, fällt es mir schwer, meine Aufmerksamkeit auf Aufgaben zu richten, die Konzentration erfordern. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Es fällt mir oft schwer, meinem Verlangen nach Essen, Getränken, etc. zu widerstehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Ich stelle gewöhnlich Dinge fertig, bevor sie tatsächlich fällig sind (z.B. Rechnungen bezahlen, Hausarbeit erledigen etc.). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Wenn ich über etwas aufgeregt bin, fällt es mir gewöhnlich schwer, nicht sofort zu handeln, bevor ich die möglichen Folgen erwogen habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Wenn ich einen begehrenswerten Gegenstand in einem Geschäft sehe, fällt es mir gewöhnlich sehr schwer, dem Kauf zu widerstehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Wenn ich Angst habe, wie eine Situation ausgehen könnte, vermeide ich gewöhnlich sie anzupacken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Es fällt mir leicht, Vergnügen zu unterdrücken, das nicht angemessen wäre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| Teil 6. Wie häufig treffen folgende Aussagen auf Sie zu? fast nie: 0-10% manchmal: 11-35% ca. die Hälfte der Zeit: 36-65% meistens: 66-90% fast immer: 91-100% | fast nie | manchmal | ca. die Hälfte der Zeit | meistens | fast immer |
|---|----------|----------|-------------------------|----------|------------|
| 1. Ich bin mir über meine Gefühle im Klaren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Ich achte darauf, wie ich mich fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ich erlebe meine Gefühle als überwältigend und außer Kontrolle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ich weiß nicht, wie ich mich fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ich habe Schwierigkeiten, meine Gefühle zu verstehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Ich achte auf meine Gefühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ich weiß genau, wie ich mich fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Es ist mir wichtig zu wissen, was ich fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ich bin über meine Gefühle verwirrt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Wenn ich negative Gefühle habe ... | | | | | |
| 10. erkenne ich meine Gefühle an. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. ärgere ich mich über mich selbst, dass ich mich so fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. ist es mir peinlich, dass ich mich so fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. habe ich Schwierigkeiten, meine Arbeit zu schaffen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. gerate ich außer Kontrolle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. glaube ich, dass ich lange in diesem Zustand bleiben werde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. glaube ich, dass ich am Ende sehr niedergeschlagen sein werde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. glaube ich, dass meine Gefühle berechtigt und wichtig sind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. habe ich Schwierigkeiten, meine Aufmerksamkeit auf andere Dinge zu lenken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. fühle ich mich außer Kontrolle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. kann ich immer noch andere Dinge erledigen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. schäme ich mich dafür, so zu empfinden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. weiß ich, dass ich einen Weg finden kann, um mich schließlich wieder besser zu fühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. habe ich das Gefühl, schwach zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. habe ich das Gefühl, die Kontrolle über mein Verhalten zu behalten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. habe ich Schuldgefühle, so zu empfinden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. habe ich Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. habe ich Schwierigkeiten, mein Verhalten zu kontrollieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. glaube ich, dass ich nichts tun kann, um mich besser zu fühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. bin ich von mir selbst genervt, dass ich so empfinde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | fast nie | manchmal | ca. die Hälfte der Zeit | meistens | fast immer |
|---|----------|----------|-------------------------|----------|------------|
| 30. fange ich an, sehr schlecht von mir zu denken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. glaube ich, dass ich nichts anderes tun kann als in diesem Gefühl zu schwelgen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. verliere ich die Kontrolle über mein Verhalten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. habe ich Schwierigkeiten, über etwas anderes nachzudenken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. nehme ich mir Zeit, um herauszufinden, was ich wirklich fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. brauche ich lange, um mich wieder besser zu fühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. habe ich den Eindruck, dass mich meine Gefühle überwältigen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Teil 7. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Wählen Sie aus den vier Antworten diejenige aus, die angibt, wie häufig die Feststellung auf Ihr Leben **in den letzten 4 Wochen** zutrifft.

| | fast nie | manchmal | häufig | meistens |
|--|----------|----------|--------|----------|
| 1. Sie fühlen sich ausgeruht. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Sie haben zuviel zu tun. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Sie fühlen sich ruhig. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Sie fühlen sich frustriert. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Sie sind voller Energie. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Sie fühlen sich angespannt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Sie fühlen sich gehetzt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Sie fühlen sich sicher und geschützt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Sie haben viele Sorgen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Sie haben Spaß. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Sie haben Angst vor der Zukunft. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Sie sind leichten Herzens. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Sie fühlen sich mental erschöpft. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Sie haben Probleme, sich zu entspannen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Sie haben genug Zeit für sich. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Sie fühlen sich unter Termindruck. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| Teil 8. Sie finden nachstehend eine Liste von Problemen und Beschwerden, die man manchmal hat. Bitte lesen Sie jede Frage einzeln sorgfältig durch und entscheiden Sie, wie stark Sie durch diese Beschwerden gestört oder bedrängt worden sind, und zwar während der vergangenen sieben Tage bis heute. | | | | | |
|--|-----------------|-----------|----------|-------|------------|
| Wie sehr litten Sie in den letzten sieben Tagen unter ... | überhaupt nicht | ein wenig | ziemlich | stark | sehr stark |
| 1. Ohnmachts- und Schwindelgefühlen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. dem Gefühl, sich für nichts zu interessieren | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Nervosität oder innerem Zittern | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Herz- oder Brustschmerzen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Einsamkeitsgefühlen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. dem Gefühl, gespannt oder aufgeregt zu sein | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Übelkeit oder Magenverstimmung | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Schwermut | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. plötzlichem Erschrecken ohne Grund | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Schwierigkeiten beim Atmen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. dem Gefühl, wertlos zu sein | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Schreck- oder Panikanfällen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Taubheit oder Kribbeln in einzelnen Körperteilen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit angesichts der Zukunft | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. so starker Ruhelosigkeit, dass Sie nicht stillsitzen können | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Schwächegefühl in einzelnen Körperteilen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Gedanken, sich das Leben zu nehmen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Furchtsamkeit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Angaben zu Ihrer Person

Geschlecht: weiblich männlich
Geburtsjahr: 19____ **Geburtsmonat:** ____ (1 bis 12)
Körpergröße: ____ cm **Körpergewicht:** ____ kg
Nationalität: Österreich Deutschland andere: _____

Momentaner Beziehungsstatus:

Single In einer Beziehung Verheiratet Getrennt / Geschieden
 Verwitwet Anderes

Höchste abgeschlossene Schulausbildung:

Pflichtschule (z.B. Hauptschule, Realschule) Hochschulreife (Matura, Abitur, Fachabitur)
 Lehraabschluss Bachelor
 Meisterprüfung Master oder äquivalent (z.B. Magister, Diplom)
 berufsbildende mittlere Schule (z.B. HAS/HASCH) PhD oder Doktorat

Derzeitiger Beruf: _____

Aktuelle Erwerbstätigkeit: keine geringfügig beschäftigt Teilzeit Vollzeit
 anderes, und zwar: _____

Falls Sie StudentIn sind: Studienrichtung: _____

Monatliches Netto-Einkommen:

0 bis 499 Euro

1000 bis 1499 Euro

2000 bis 2999 Euro

3000 bis 4999 Euro

500 bis 999 Euro

1500 bis 1999 Euro

5000 Euro oder mehr

| Haben Sie Erfahrung mit ... | keine | ein wenig | etwas | viel | sehr viel | | |
|---|-------|------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------|--------------|
| Meditation oder Achtsamkeitsübungen? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| Autogenem Training oder Progressiver Muskelrelaxation? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| Anderen Entspannungsverfahren (keine Meditation): _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| Wie häufig üben Sie ... | nie | nicht regelmäßig | 1x/ Woche | 2x/ Woche | 3x/ Woche | 4x/ Woche und mehr | Minuten/ Tag |
| Meditation oder Achtsamkeitsübungen? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | _____ |
| Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | _____ |
| Andere Entspannungsverfahren | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | _____ |

Seit wann üben/meditieren Sie regelmäßig? (in Jahren; wenn weniger als ein Jahr, bitte z.B. 1/2 angeben): _____ Jahre

Wenn Sie meditieren: Welche Art von Meditation oder Achtsamkeitsübung praktizierten Sie in den letzten 6 Monaten am meisten?

Zen

Vipassana

Tai Chi

Qi Gong

Yoga

Transzendente Meditation

MBSR

anderes: _____

Vielen Dank!

Anhang B

Lebenslauf

Name: Manuela Hos
Geburtsort: Wien
Staatsbürgerschaft: Österreich

Schulbildung

09/95 – 06/99 Privat-Volksschule St. Franziskus, Apostelgasse 1030 Wien
09/99 – 06/03 Bundesrealgymnasium Linzerstraße, 1140 Wien
09/03 – 06/08 Höhere Lehranstalt für Mode- und Bekleidungstechnik,
Michelbeuerngasse 1090 Wien
Maturaabschluss Schwerpunkt Modemarketing
10/08 – 01/12 Studium Publizistik und Kommunikationswissenschaft
Universität Wien, Abschluss Bakk.phil
seit 10/09 Diplomstudium Psychologie
Universität Wien

Berufserfahrung

2007 Kukuruz Textilhandel GmbH, Sommerpraktikum
2008 – 2010 Plus Promotion Sales GmbH
Assistentin im Client Service Managing Bereich
2010 – 2011 YES Immothreuhand GmbH
Back-Office Assistentin
Immobilienmaklerin
2012- 2014 Manpower Group GmbH
Servicekraft
seit Oktober 2014 Dr. Gottfried Müller, 1030 Wien
Ordinationsassistentin

Praktikum

08/14 – 11/14 Anton Proksch Institut, 1230 Wien
Abteilung für Abhängige von illegalen Substanzen

Besondere Kenntnisse

Kaufmännische Kenntnisse:

- Rechnungswesen
- Betriebswirtschaftslehre
- Präsentationstechnik

Sprachkenntnisse:

- Englisch/Businessenglisch
- Spanisch/Grundkenntnisse