

■ BRENT J. ATKINSON | GENEVA (ILLINOIS)

Achtsamkeit und die gekonnte Steuerung von Paarbeziehungen¹

Übersicht: Das bewusste Bemühen darum, Paarbeziehungen zu verbessern, greift vielfach zu kurz. Beziehungen gekonnt zu steuern hängt nämlich ebenso stark von automatischen inneren Prozessen ab, die unbewusst ablaufen, wie von willentlichen Anstrengungen. Immer mehr Studien weisen darauf hin, dass sich durch bestimmte geistige Übungen, die sogenannte Achtsamkeitsmeditation, die Art und Weise verbessern kann, wie das Gehirn beziehungsrelevante Erkenntnisse und Verhaltensweisen automatisch verarbeitet und organisiert. Achtsamkeitstraining scheint strukturelle und funktionelle Veränderungen in neuronalen Netzwerken zu fördern, die Aufmerksamkeit vermitteln, physiologische Erregung und Emotionen regulieren und die Empathiefähigkeit steigern. Nach einer Einschätzung verhaltensbezogener Vorteile und neuronaler Veränderungen, die jeweils mit Achtsamkeitsübungen in Verbindung stehen, werden Methoden erkundet, wie Achtsamkeitstraining in die Paartherapie integriert werden kann.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit, Paare

Dank einer Reihe von Langzeitstudien, die in den letzten 30 Jahren durchgeführt wurden, sind die Gewohnheiten, durch die sich Partner² in zufriedenstellenden langjährigen Paarbeziehungen auszeichnen, gut dokumentiert (Gottman, 2011). Untersuchungen darüber, wie stark bzw. schwach diese Gewohnheiten bei einzelnen Paaren ausgeprägt sind, ermöglichten es den Wissenschaftlern vorherzusagen, wie sich einzelne Beziehungen entwickeln würden – mit bis zu 94-prozentiger Genauigkeit. Im Vergleich zu Partnern, die sich auf eine Trennung zubewegen, gelang es erfolgreichen Partnern eher

- in einer Auseinandersetzung Kritik, Abwehr, Verachtung und Blockade zu vermeiden,
- sich ihrem Partner zuzuwenden und sich auf ihn einzustellen, wenn dieser ihnen den Wunsch nach Verbundenheit signalisierte (statt solche Angebote zu ignorieren oder ihnen auszuweichen),
- auf negative Affekte ihres Partners nicht mit eigenen negativen Affekten zu reagieren (negative Affektreziprozität),

- die Tendenz zu vermeiden, neutrale oder positive Aussagen oder Handlungen ihres Partners negativ zu deuten,
- auf jede negative Interaktion mit ihrem Partner mindestens fünf positive Interaktionen folgen zu lassen,
- im Verlauf von Streitigkeiten angerichteten Schaden wiedergutzumachen,
- nach Auseinandersetzungen Gedanken über ihren Partner, die das Leiden aufrechterhalten, zu vermeiden,
- sich während und nach Unstimmigkeiten von der physiologischen Erregung rasch zu erholen,
- ihrem Partner zu helfen, sich während und nach Unstimmigkeiten von einer diffusen physiologischen Erregung zu erholen,
- Einflussnahme seitens ihres Partners zu akzeptieren (statt diese abzuwehren und kompromisslos zu sein),
- Beschwerden ohne Schuldzuweisung oder Kritik vorzubringen (sanfter Neubeginn),
- die Aufmerksamkeit von Enttäuschungen auf Möglichkeiten zu verlagern,
- ihrem Partner regelmäßig Zuneigung und Bewunderung entgegenzubringen (einen Überblick bietet Gottman, 2011).

Die Erkenntnisse bzgl. der Faktoren, die einen Beziehungserfolg vorhersagen, sind für all diejenigen wertvoll, die ihre Beziehung verbessern wollen.

¹ Teile dieses Beitrags sind Atkinson (2013) entlehnt. Übersetzung aus dem Amerikanischen von Astrid Hildenbrand, Marburg.

² Die männliche Form schließt automatisch die weibliche Form mit ein (Anm. d. Übers.).

Beziehungen gekonnt zu steuern hängt jedoch ebenso stark von automatisch ablaufenden inneren Prozessen ab, die außerhalb des Bewusstseins liegen, wie von bewussten, willentlichen Anstrengungen (Adolphs, 2009). Menschen unterscheiden sich beispielsweise in ihrer Fähigkeit, die Absichten und Motivationen anderer präzise zu deuten. Manche Menschen nehmen bedeutungsvolle Signale mühelos und zutreffend wahr, während andere dieselben Signale nicht wahrnehmen (Davidson, 2012).

Automatische innere Prozesse, die mit der sozialen Intuition zusammenhängen, gelten als Teil dessen, was die soziale Einstellung oder soziale Intelligenz eines Menschen ausmacht. Das Gehirn erledigt einen Großteil der Aufgaben, die mit der sozialen Intelligenz verbunden sind, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Das Gehirn beeinflusst die Wahrnehmung jedes einzelnen von uns auf einzigartige Weise, ruft Gefühle hervor, setzt mit Stress verbundene Hormone frei, spiegelt die emotionalen Zustände anderer wider und erzeugt unterschiedlich stark ausgeprägte Bedürfnisse, mit anderen in Verbindung zu treten.

Die besondere Art, wie solche automatischen Prozesse in einem Menschen ablaufen, scheint teilweise genetisch bestimmt und teilweise erfahrungsgeprägt zu sein. Auf jeden Fall sind reflexive innere Prozesse für die soziale Einstellung eines Menschen von zentraler Bedeutung. Das willentliche Bemühen darum, seine Beziehung zu verbessern, hilft also nur bedingt weiter. Ob sich eine Beziehung verbessert, scheint zumindest teilweise hiervon abzuhängen: dass die Weise verändert wird, wie das Gehirn automatisch auswählt, was zu beachten ist und was ignoriert werden kann, wie es Stimmungen reguliert und beziehungsrelevante Erfahrungen und Informationen verarbeitet (Goleman, 2006).

Mithilfe neuerer Technologien zur Erforschung des Gehirns können die neuronalen Mechanismen, die bei der sozialen (sowohl bewussten als auch automatischen) Verarbeitung wirksam sind, zunehmend sichtbar gemacht werden (Adolphs, 2009). Die wichtigsten Hirnregionen sind dabei der präfrontale Kortex, der anteriore und posteriore cinguläre Kortex, die Insula, die Amygdala, der Hippocampus und nicht zuletzt der temporo-parietale Übergang. Viele Studien, die in den letzten Jahren durchgeführt worden sind, haben ergeben, dass sich Struktur, Gesundheit und Funktionalität des Gehirns als Reaktion auf bestimmte Aktivitäten verändern können, d. h. einen Prozess durchlaufen, der als *Neuroplastizität* bekannt ist. Die Entdeckung der Neuroplastizität des Gehirns hat dazu geführt, dass man verstärkt nach Erfahrungen und Aktivitäten suchte, die in der Lage sind, günstige Veränderungen in der Struktur und der

Art von geistigen Übungen ist, um Veränderungen in den sogenannten sozialen Schaltkreisen des Gehirns anzuregen. Diese Methode und ihre unterschiedlichen praktischen Ausformungen haben allesamt zum Ziel, einen Zustand (und eine dauerhafte Haltung) von *Achtsamkeit* zu bewirken. Unter Achtsamkeit versteht man einen Bewusstseinszustand, der absichtsvoll, nicht wertend sowie nicht reaktiv ist und sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (Kabat-Zinn, 1990). Die heute gängigsten Formen von Achtsamkeitsmeditation sind unterschiedlich stark von den traditionellen buddhistischen Meditationsarten geprägt, werden aber mit weltlicher Denkweise praktiziert. Ihre Wirksamkeit wird mit wissenschaftlichen Instrumenten evaluiert [z. B. mit bildgebenden Verfahren der Gehirndarstellung, wie der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) und der Positronen-Emissionstomographie (PET)].



Das Gehirn erledigt einen Großteil der Aufgaben, die mit der sozialen Intelligenz verbunden sind, ohne dass wir uns dessen bewusst sind

Funktionsweise des Gehirns anzuregen. Man nimmt an, dass bestimmte Formen des Denksports das Wachstum und die Stärkung des Gehirns genauso fördern können wie Sport das Wachstum und die Kraft der Muskeln fördert. Geistige Übungen, die jene Hirnkreisläufe stärken, die Affekte, soziale Kognition und Sozialverhalten verarbeiten und regulieren, könnten insbesondere für jene Menschen von Bedeutung sein, die sich nach einer zufriedenstellenden Partnerschaft sehnen (Atkinson, im Druck, 2013, 2005).

Achtsamkeit

In den letzten zehn Jahren haben Studien immer wieder darauf aufmerksam gemacht, wie wirksam eine bestimmte

Zu den drei Meditationsarten, die beim Achtsamkeitstraining am häufigsten eingesetzt werden, gehören die fokussierte Aufmerksamkeit, die offene Beobachtung und die Meditation der liebenden Güte und des Mitgefühls (Vago & Silbersweig, 2012). Bei der fokussierten Aufmerksamkeit wird der Schwerpunkt der Aufmerksamkeit bewusst auf ein bestimmtes Objekt, z. B. den Atem, ein visualisiertes Bild oder auf Empfindungen im Körper, gerichtet und dort gehalten. Wenn die Gedanken zu wandern beginnen, bewertet der Übende dies nicht und lenkt den Fokus seiner Aufmerksamkeit einfach wieder auf das gewählte Objekt zurück. Bei der *offenen Beobachtung* wird

die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Augenblick zu Augenblick gerichtet, wobei auf akzeptierende, nicht wertende Weise darauf geachtet wird, was gegenwärtig ist (Empfindungen, Gedanken, Gefühle usw.). Bei der dritten Meditationsart wird die Aufmerksamkeit so fokussiert, dass sich Empathie und liebende Güte für sich selbst und für andere entwickeln. Die als Meditation der liebenden Güte und des Mitgefühls bekannte Praxis ist den säkular geprägten Gesellschaften hauptsächlich durch die Schriften des Dalai Lama (2001) zugänglich gemacht worden. Dabei hinterfragt der Meditierende seine unkontrollierten Gedanken und Emotionen gegenüber anderen Menschen und entwickelt Gefühle der Empathie und Liebe, wobei er mit Liebe und Empathie sich selbst gegenüber beginnt und diese dann auf die Menschen ausweitet, mit denen er Konflikte hat und/oder die er nicht mag.

Die Neurobiologie der Achtsamkeit

Die Ergebnisse kontrollierter Studien legen nahe, dass Wachstum und Entwicklung in einzelnen Hirnregionen, die an der Verarbeitung und Organisation sozial-emotionaler Erfahrungen und Verhaltensweisen beteiligt sind, durch Achtsamkeitstraining gefördert werden können. In 20 verschiedenen Studien hat man übereinstimmend festgestellt, dass sich Volumen, Dichte und/oder Gyriфикация in sozial relevanten Hirnregionen von Meditierenden – im Gegensatz zu nicht-meditierenden Kontrollgruppen – erhöht haben (Atkinson, 2013). Dutzende weiterer Studien belegen, dass Achtsamkeitsmeditation zu funktionellen und konnektiven Veränderungen in und zwischen einzelnen Hirnregionen führt (Vago & Silbersweig, 2012). Die am häufigsten erwähnten Hirnregionen, die während und nach den meditativen Übungen sowohl der fokus-

sierten Aufmerksamkeit als auch der offenen Beobachtung massive morphologische Veränderungen aufweisen, sind der dorsolaterale präfrontale Kortex, der anteriore cinguläre Kortex und die Insula (Vago & Silbersweig, 2012). Mit zunehmendem Datenmaterial haben die Forscher herausgefunden, dass sie typische, im Gehirn von Meditierenden oft festzustellende Veränderungen leicht erkennen können. In einer Studie, in der die multivariate Mustererkennung (ein hervorragendes Instrument zur Analyse von Daten aus der Bildgebung des zentralen Nervensystems) mit der automatischen morphometrischen Analyse zur Erforschung der Gehirnstruktur kombiniert wurde, konnten die Forscher mit 94,87-prozentiger Genauigkeit regelmäßig Meditierende von Nicht-Meditierenden unterscheiden (Sato et al., 2012).

Die Strukturen und Prozesse des Gehirns, die offenkundig am meisten durch Achtsamkeitsmeditation gestärkt werden, gelten als ein Teil der »sozialen Schaltkreise« des Gehirns: als Hirnregionen, die 1.) die offene Bewusstheit und die Aufmerksamkeit regulieren, 2.) die physiologische Erregung und die Emotionen regulieren und 3.) die Empathiefähigkeit steuern. Im folgenden Abschnitt wird diskutiert, welche Bedeutung diese Prozesse für die Gestaltung von Beziehungen haben. Zudem werden Studien vorgestellt, denen zufolge jeder dieser Prozesse durch Achtsamkeitstraining gestärkt werden kann.

Offene Bewusstheit und Aufmerksamkeit regulieren

Fähigkeiten, die mit der Regulation der natürlichen Bewusstheit und der Aufmerksamkeit verbunden sind, gelten als zentrale Merkmale der sozialen wie der emotionalen Intelligenz (Goleman, 2006). Die Menschen unterscheiden sich beträchtlich darin, wie sehr sie De-

tails in ihrer Umgebung von Augenblick zu Augenblick automatisch ihre Aufmerksamkeit schenken. Manche Menschen bemerken selbst kleinste Veränderungen, während andere die Dinge um sich herum nur vage wahrnehmen. Stattdessen sind diese Menschen oft damit beschäftigt, andere Dinge zu tun, oder sie wandern mit ihren Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft. Man hat festgestellt, dass der Grad an Aufmerksamkeit, den Partner den kleinen Dingen in ihrem gemeinsamen Lebens schenken, die Zufriedenheit in der Beziehung und deren Stabilität vorhersagt (Gottman, 2011). Forscher haben herausgefunden, dass Menschen, die in ihrer Beziehung zufrieden sind, die positiven Handlungen und Qualitäten ihrer Partner in stärkerem Maße wahrnehmen und anerkennen als diejenigen, die in ihrer Beziehung unzufrieden sind. Im Gegensatz dazu übersehen Menschen, die sich in brüchigen Beziehungen befinden, die positiven Handlungen und Qualitäten ihrer Partner häufiger. Eine Studie hat ergeben, dass Menschen, die in ihrer Beziehung unglücklich sind, positive Äußerungen oder Gesten ihrer Partner um 50 Prozent – gemessen an der Wahrnehmung neutraler Beobachter – unterschätzen (Gottman, 1999). Zufriedene Partner sind erheblich aufmerksamer gegenüber der inneren psychischen Welt des jeweils anderen. Sie antworten präziser, wenn sie nach Einzelheiten über die Vorlieben ihrer Partner gefragt werden; sie wissen mehr über die tagtäglichen Sorgen und Nöte ihrer Partner; sie nehmen die Dinge, die bei ihren Partnern ein Wohlgefühl auslösen, besser wahr; und sie haben mehr Gespür für Momente, in denen sich ihre Partner wünschen, Aufmerksamkeit geschenkt zu bekommen (Gottman, 2011).

Der Nutzen von spontaner Aufmerksamkeit in Beziehungen erscheint zwar klar, doch die Fähigkeit zur bewussten Regulierung und Fokussierung der Aufmerksamkeit ist vielleicht

genauso wichtig. Während eines Streits neigen die meisten Menschen dazu, sich auf die Fehler im Denken ihrer Partner zu konzentrieren. Studien belegen, dass erfolgreiche Partner eher in der Lage sind, solch eine einseitige Ausrichtung der Aufmerksamkeit während Auseinandersetzungen zu überwinden, dabei positive Verhaltensweisen des anderen wahrzunehmen und nachvollziehbare Aspekte seiner Argumente zu akzeptieren – auch wenn sie den Schlussfolgerungen des anderen vielleicht nicht zustimmen (Gottman, 1999). Erfolgreiche Partner sind außerdem eher in der Lage, Grübeleien über negative Ereignisse in ihren Beziehungen zu vermeiden. Erfolgreiche Partner verfangen sich tendenziell in Gedanken, die das Leiden aufrechterhalten (Gottman, 2011).

Studien, die bewährte Maße für Aufmerksamkeit verwendeten, legen nahe, dass Achtsamkeitstraining jene Fähigkeiten verbessern kann, die mit *offener Bewusstheit* (der automatischen Tendenz und Fähigkeit, Details im Erleben von Augenblick zu Augenblick zu bemerken) als auch mit *Aufmerksamkeitsregulation* (der Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken) verbunden sind (Atkinson, 2013). Eine der Hirnregionen, die direkt an der Aufmerksamkeitsregulation beteiligt ist, der anteriore cinguläre Kortex (ACC), scheint durch Achtsamkeitstraining konsequent gestärkt zu werden. Zahlreiche Studien belegen, dass nach einer Achtsamkeitsmeditation Veränderungen auf den Aktivitätsebenen des ACC zu beobachten sind. In anderen Studien hat man ein höheres Volumen und eine größere Dichte des ACC festgestellt. In einer Studie wurde bei erfahrenen Meditierenden im Vergleich zu Kontrollprobanden eine größere kortikale Dichte im dorsalen ACC nachgewiesen (Grant et al., 2010). In zwei weiteren randomisierten klinischen Studien stellte man bei kurzfristig praktizierenden Meditierenden eine Zunahme der Integrität der weißen Substanz im ACC fest, wohingegen

bei den Kontrollprobanden keine vergleichbare Zunahme beobachtet wurde (Tang et al., 2010, 2012). Der beim Meditieren ablaufende repetitive Prozess 1.) der Aufmerksamkeitsfokussierung, 2.) der Wahrnehmung, dass die Aufmerksamkeit wandert und 3.) des Zurücklenkens der Aufmerksamkeit auf den ursprünglichen Fokus gilt als der zentrale Mechanismus, der das Wachstum des ACC fördert. Der Neurowissenschaftler Richard Davidson vertritt die Auffassung, dass die sich wiederholenden Prozesse des »Wahrnehmens und Zurücklenkens« der Aufmerksamkeit das geistige Pendant zu den »Wiederholungen« beim Körpertraining sein könnten, durch die der Körper gestärkt werden soll.

Durch Achtsamkeitsmeditation können also hirnorganische Prozesse, die an der Aufmerksamkeitsregulation beteiligt sind, gestärkt werden. Darüber hinaus können sich dadurch auch neuronale Prozesse verändern, die offene Bewusstheit begünstigen. Studien zeigen, dass sich Meditierende im Vergleich zu Nicht-Meditierenden weit weniger häufig von Aktivitäten oder Details derart in Anspruch nehmen lassen, dass sie anderen gegenüber unaufmerksam sind. Die Meditation der offenen Bewusstheit scheint die phasensynchrone Kopplung von Gehirnwellen auf eine Weise zu unterstützen, dass der Meditierende empfänglicher wird für Informationen von außen. Die Fähigkeit, aufmerksam zu sein, nimmt zwar mit zunehmendem Alter ab. Van Leeuwen et al. (2009) konnten in ihrer Studie allerdings nachweisen, dass ältere Probanden, die im Meditieren erfahren waren, Aufmerksamkeitsgrade aufwiesen, die mit denen jüngerer Probanden ohne Meditationserfahrung vergleichbar waren.

Es ist also leicht nachvollziehbar, wie durch den Prozess der fokussierten Aufmerksamkeit in der Achtsamkeitsmeditation die Fähigkeit gestärkt werden kann, dem Partner gegenüber aufmerksamer zu sein. Öfter hört man Partner in kriselnden Beziehungen sagen: »Du hörst mir ja nie zu!« Men-

schen, die nur schwer aufmerksam sein können, wenn ihr Partner spricht, haben vielleicht die besten Vorsätze, können ihre Gedanken aber einfach nicht vom Wandern abhalten oder lassen sich von ihren eigenen Reaktionen auf das, was der andere sagt, ablenken. Mit der Meditation der fokussierten Aufmerksamkeit wird immer und immer wieder die Fähigkeit eingeübt wahrzunehmen, wann die Gedanken zu wandern beginnen oder der Geist abgelenkt ist, um die Aufmerksamkeit dann auf den ursprünglichen Fokus zurückzulenken.

Der potenzielle Nutzen der Meditation der offenen Bewusstheit für eine Beziehung liegt ebenfalls auf der Hand. Wenn jemand zur Kenntnis nimmt, dass der Partner ein neues Kleidungsstück trägt oder die Katzenstreu gewechselt hat, kann sich dies auf eine Beziehung schon positiv auswirken. Menschen, die den Stimmungen, dem Leben oder der äußeren Erscheinung ihres Partners keine Aufmerksamkeit schenken, wollen den anderen oft nicht bewusst ignorieren. Ihr Gehirn ist vielleicht einfach nicht daran gewöhnt, auf Details in ihrer Umgebung zu achten. In der offenen Beobachtung übt der Meditierende die Fähigkeit, sich auf die Feinheiten seiner Umwelt einzustimmen, auch kleinen Veränderungen seine Aufmerksamkeit zu widmen und zugleich zu vermeiden, sich so sehr von einem bestimmten Aspekt des Erlebens in Anspruch nehmen zu lassen, dass er andere Aspekte übersieht.

Physiologische Erregung und Emotionen regulieren

Die Fähigkeit, negative Emotionen während und nach einer Auseinandersetzung zu regulieren, wird durchgängig mit Stabilität und Zufriedenheit in einer Beziehung in Beziehung gesetzt (Gottman, 2011). Von besonderer Be-

deutung ist die Fähigkeit, »negative Affektreziprozität« zu vermeiden, d. h. die Tendenz, auf die Äußerung negativer Affekte seitens des Partners mit eigenen negativen Affekten zu reagieren. Negative Affektreziprozität ist das stärkste und beständigste Korrelat von Unzufriedenheit in Beziehungen, dies haben sämtliche Forschungsarbeiten weltweit ergeben. Partner in angeslagenen Beziehungen zeigen ein höheres Maß an »flooding«, d. h. einen Zustand, in dem man sich von den negativen Emotionen des Partners und den eigenen Emotionen überwältigt fühlt, sobald der Partner Probleme anspricht (Gottman, 2011, p. 131). »Flooding« bewirkt häufig eine diffuse physiologische Erregung, im Körper wird also

der Ehe in den kommenden drei Jahren ab. Je ruhiger sie waren, umso mehr nahm ihre eheliche Zufriedenheit zu. In Ehen, die von Scheidung bedroht waren, hatten die Ehemänner einer Studie zufolge eine Herzfrequenz, die im Durchschnitt um 17 Schläge pro Minute höher war als die von Männern in stabilen Ehen. Darüber hinaus hat man festgestellt, dass emotionales »flooding« und eine diffuse physiologische Erregung Humor, Kreativität, fantasievolle Problemlösung, Empathie und aufgeschlossenes, zugewandtes Zuhören beeinträchtigen (Gottman, 2011).

Die positiven Auswirkungen der Achtsamkeitsmeditation auf die Regulation von physiologischer Erregung und Emotionen sind gut dokumentiert

seits Emotionen erregende Reize aufspürt. Bei der Achtsamkeitsmeditation achtet der Übende auf körperliche Empfindungen, die mit Emotionen verbunden sind, und akzeptiert diese, während er Bewertungen bewusst vermeidet. Der Prozess, wie negative Affekte beruhigt werden, indem man sich den begleitenden unangenehmen physischen Empfindungen zuwendet und diese nicht wertend akzeptiert, scheint auf neuronalen Mechanismen zu beruhen, die auch an *Exposition* und *Extinktion* beteiligt sind. Menschen, die in Achtsamkeitsmeditation geübt sind, weichen physischen Empfindungen nicht aus, die mit unangenehmen Emotionen einhergehen. Gleichzeitig gelingt es ihnen, sich von den gewohnheitsmäßigen wertenden Reaktionen, die häufig weitere negative Affekte hervorrufen, zu lösen. Sobald Übende lernen, 1.) negative Emotionen von den kognitiven Assoziationen zu trennen, die jene von neuem entfachen, und 2.) sich gleichzeitig mit Prozessen zu beschäftigen, die zur Beruhigung der physiologischen Erregung beitragen, entdecken sie, dass Emotionen vorbeiziehen und nicht gefürchtet werden müssen.

Die neuronalen Mechanismen, die an Exposition und Extinktion beteiligt sind, sind gut erforscht und betreffen den ventromedialen präfrontalen Kortex sowie den Hippocampus. In diesen beiden Hirnregionen hat man im Anschluss an Achtsamkeitsmeditationen strukturelle Veränderungen (mehr weiße Substanz) festgestellt (Holzel et al., 2011). Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Emotionsregulation und Beziehungszufriedenheit. Deshalb sollten Studien, in denen die Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings bzgl. besserer Emotionsregulation nachgewiesen wird, für alle von Interesse sein, die sich mit gelingenden Beziehungen beschäftigen.

Die Fähigkeit, trotz einer realen oder wahrgenommenen Provokation

»Meditierende achten auf körperliche Empfindungen, die mit Emotionen verbunden sind, und akzeptieren diese ohne Bewertung«

quasi Alarm ausgelöst, was sich konkret so ausdrückt: erhöhte Herzfrequenz, stärkere Herzkontraktionen, gesteigerte Arterienkonstriktion, erhöhte Blutmenge, verminderte Sauerstoffkonzentration des Blutes, verringerte Blutzufuhr zu Darm und Nieren, Ausstoß von Adrenalin und Kortisol, gesteigerte Aktivierung der Amygdala, verminderte Aktivierung des Frontallappens und Immunsuppression (Gottman, 2011). Eine diffuse physiologische Erregung setzt ein, wenn die Herzfrequenz auf mehr als 100 Schläge pro Minute klettert. Forscher haben eindeutige Zusammenhänge zwischen diffuser körperlicher Erregung und Zufriedenheit in einer Beziehung festgestellt. Gottman (2011, p. 127) hält fest: Je schneller die Herzen der Partner schlagen, je schneller ihr Blut zirkulierte, je mehr ihre Hände Schweiß absonderten und je stärker sie auf ihren unbequemen Stühlen herumrutschten, umso mehr nahm ihre Zufriedenheit in

(Holzel et al., 2011). Menschen, die in Achtsamkeitsmeditation geübt sind, zeigen bei der Bewältigung von Aufgaben weniger reflexhafte emotionale Interferenzen und körperliche Reaktionen, geringere negative Gemütszustände, eine schnellere Abnahme der Hautleitfähigkeitsreaktion nach unangenehmen Reizen sowie weniger Schreckreaktionen auf unangenehme Reize. Außerdem wanderten ihre Gedanken weniger und sie grübelten weniger.

Es hat sich gezeigt, dass durch Achtsamkeitsübungen der parasympathische Tonus erhöht und die sympathische Aktivität verringert werden, was zu geringerer Herzfrequenz, niedrigerem Blutdruck, einem niedrigeren Kortisolspiegel, zu niedrigerer Atmungsfrequenz, reduzierter Muskelspannung sowie zu einem geringeren Verbrauch von Sauerstoff und Kohlendioxid führt (Holzel et al., 2011).

Während der Emotionsregulation steuern präfrontale Kontrollsysteme die Erregung der Amygdala, die ihrer-

seitens des Partners Ruhe zu bewahren, könnte helfen, die negative Affektreziprozität zu verringern. Beim Achtsamkeitstraining wird auf die Trennung zwischen negativen Emotionen und kognitiven Assoziationen, die jene von neuem entfachen, fokussiert – so könnte die Tendenz vermindert werden, dass Partner nach einem Streit ins Grübeln verfallen, was ihr Leiden aufrechterhält.

Empathie

Man hat herausgefunden, dass Empathie konstant mit der Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen korreliert und diese vorhersagt (Atkinson, 2013). Empathische Treffsicherheit macht es Menschen möglich, dem Partner praktische und emotionale Unterstützung zu geben. Empathische Abstimmung der Partner scheint während einer Auseinandersetzung besonders wichtig zu sein und hat sich bei ehelichen Spannungen und eskalierenden Konflikten als beruhigender Faktor erwiesen. Außerdem konnte nachgewiesen werden, dass Partner größeres Vertrauen in die Bereitschaft ihres Lebensgefährten haben, sich empathisch zu verhalten. Sie selbst verhalten sich in Konfliktsituationen weniger zaghaft und gehen ihre Partner weniger an. Gottman (2011) hat festgestellt, dass der Grad an Empathie, den Partner in ihren Interaktionen zeigen, vorhersagt, ob ein Paar zusammenbleiben oder sich schließlich trennen wird.

In Hunderten von Studien wurden die neuronalen Mechanismen untersucht, die der Empathie zugrunde liegen (Zaki & Ochsner, 2012). Die Mehrzahl der Studien, die hauptsächlich auf der Basis von fMRI-Analysen durchgeführt wurden, lassen darauf schließen, dass Empathie von gemeinsamem Erleben abhängt, d. h. davon, dass die Emotion des anderen durch Aktivierung eben dieser Emotion in einem selbst stellvertretend erlebt wird (Bern-

hardt & Singer, 2012). Avenanti et al. (2005) haben in ihrer Studie beispielsweise Folgendes gezeigt: Bei Zuschauern, die im Film sehen, wie eine Nadel in einen bestimmten Handmuskel gestochen wird, reduziert sich die motorische Reizbarkeit des entsprechenden Muskels – ähnlich der hemmenden Reaktion, wenn Schmerz direkt zugefügt wird. Zu den Hirnstrukturen, die das gemeinsame Erleben vermitteln, gehören der untere Parietallappen, die Insula, der Sulcus temporalis superior, der anteriore cinguläre Kortex und der prämotorische Kortex (Zaki & Ochsner, 2012). Man nimmt an, dass nicht nur das gemeinsame Erleben zur Empathiebildung beiträgt, sondern auch die Fähigkeit, sich die Überzeugungen und Wünsche des anderen zu erschließen (Mentalisieren). Zu den Hirnstrukturen, die beim Mentalisieren aktiv sind, gehören der Übergang von Temporal- und Parietallappen, der Polus temporalis, der Precuneus, der posteriore cinguläre Kortex und der mediale präfrontale Kortex (Zaki & Ochsner, 2012).

Zahlreiche Studien lassen darauf schließen, dass durch Achtsamkeitsübungen die Empathiefähigkeit verbessert wird und in den empathiebezogenen Hirnregionen funktionelle und strukturelle Veränderungen eintreten. Studien, in denen man stellvertretende Reaktionen auf Emotionen wie das Gefühl, ausgeschlossen zu sein, Empörung und Angst untersucht hat, belegen, dass der anteriore cinguläre Kortex und die Insula hierbei von zentraler Bedeutung sind (Bernhardt & Singer, 2012). In über 20 Studien werden als Reaktion auf das Achtsamkeitstraining Veränderungen in einer oder in beiden dieser Regionen nachgewiesen (Atkinson, 2013). Man hält die Insula und den anterioren cingulären Kortex für die entscheidenden Teile der Resonanzschaltung des Gehirns; das sind vernetzte neuronale Regionen, die einen Menschen dazu befähigen, seine innere

Verfasstheit mit der eines anderen Menschen abzustimmen oder sie daran anzupassen. Sowohl die Insula als auch der anteriore cinguläre Kortex sind maßgeblich am Prozess der In-



Zahlreiche Studien lassen darauf schließen, dass durch Achtsamkeitsübungen die Empathiefähigkeit verbessert wird

terozeption beteiligt, also an der Bewusstheit des Körperinneren. Während Empathie oft mit der Fähigkeit gleichgesetzt wird, sich auf einen anderen Menschen einstimmen zu können, weisen neurowissenschaftliche Studien nach, dass die Fähigkeit, sich auf sich selbst einstimmen zu können, möglicherweise genauso wichtig ist. Vielleicht ist es notwendig, dass man sich die Feinheiten der eigenen emotionalen Schwankungen von Augenblick zu Augenblick als Reaktion auf die Emotionen des anderen bewusst macht, um empirisch erkennen zu können, was andere fühlen (Siegel, 2012). Achtsamkeitstraining kann dabei helfen, sich besser auf andere einzustimmen, indem es darauf fokussiert, sich auf die eigenen Emotionen einzustimmen.

Achtsamkeit und Paartherapie

Achtsamkeitstraining erhöht die natürliche Aufmerksamkeit, stärkt die Fähigkeit zur Stimmungsregulation und steigert das Empathievermögen. Man könnte also annehmen, dass es in paartherapeutischen Kontexten weithin angewendet wird, um Paarbeziehungen zu verbessern. Erstaunlicherweise liegt momentan nur ein Fachbuch zum Thema Achtsamkeit in der Paartherapie vor (Gehart, 2012). In diesem Buch lobt die Autorin den Wert der Achtsamkeitsmeditation, um Beziehungen zu

verbessern. Gleichzeitig stellt sie aber fest, dass die meisten Klienten in Paartherapien nicht ausreichend motiviert sind zu meditieren. Sie bestärkt Therapeuten nicht darin, Paare routinemäßig für Achtsamkeitstraining gewinnen zu wollen, sondern empfiehlt einen realitätsnäheren Ansatz, bei dem an die Stelle eines strukturierten Achtsamkeitstrainings achtsamkeitsbezogene Übungen treten. Die Autorin macht eine Reihe von Vorschlägen, wie Grundsätze der Achtsamkeit in die Fallkonzeptualisierung, Therapieplanung und den Entwurf bzw. die Durchführung von Interventionen in der Paartherapie eingeflochten werden können. Wie Gehart beziehen auch andere Professionelle ausgewählte achtsamkeitsrelevante Konzepte oder Prozesse in ihre paartherapeutischen Ansätze ein. Beckerman & Sarracoe (2011) integrieren das Achtsamkeitskonzept in die *emotionsfokussierte Paartherapie*, während andere (Harris, 2009; Peterson et al., 2009) ausgewählte Aspekte des Achtsamkeitstrainings mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie für Paare kombinieren. Gegenwärtig ist nur bei einem paartherapeutischen Ansatz das Achtsamkeitstraining regulärer Teil des Therapieprozesses: bei der Pragmatischen Erfahrungstherapie für Paare (Pragmatic/Experiential Therapy for Couples, PET-C, vgl. Atkinson, 2005).

Pragmatische Erfahrungstherapie für Paare

In der Pragmatischen Erfahrungstherapie für Paare hilft der Therapeut den Beziehungspartnern, Fähigkeiten zu stärken bzw. auszubilden, die erwiesenermaßen für einen Beziehungserfolg maßgeblich sind. Während frühe Ansätze der PET-C-Methode noch ausgewählte achtsamkeitsbezogene Übun-

gen enthielten (Atkinson, 1998, 2005), ist Achtsamkeitstraining mit wachsender Wirksamkeitsevidenz mittlerweile formal in die PET-C integriert (Atkinson, 2014, im Druck).³ Bei dieser Therapieform geht man davon aus, dass ein in seiner Beziehung unglücklicher Partner die Fähigkeiten, die einen Beziehungserfolg vorhersagen, oft nur schwer entwickeln kann, weil sie ein hohes Maß an Selbstregulation und Empathie voraussetzen. Genauso wenig, wie ein Mensch, der noch nie Gewichtheben gemacht hat, nach Belieben 400 Pfund stemmen kann, kann ein an seiner Beziehung leidender Partner, der noch nie mentales Training praktiziert hat, zwischenmenschliche Fähigkeiten entfalten, die ein hohes Maß an Selbstregulation und Empathie erfordern. Mithilfe solcher Analogien versuchen Praktiker der PET-C-Methode, ihre Klienten durch Achtsamkeitstraining zu Veränderungen zu motivieren. Es werden verschiedene Phasen unterschieden, um die Motivation zu stärken:

Phase 1: Warum empirisch verifizierte Fähigkeiten notwendig sind

In der ersten Phase hilft man den Klienten verstehen, dass sie bei ihren Partnern wahrscheinlich nicht die gewünschte Art von Ansprechbarkeit erreichen, wenn sie selbst nicht mehr Kompetenz entwickeln, um Konflikte gekonnt zu steuern. Nachdem der Therapeut eine sorgfältige Einschätzung seiner Klienten vorgenommen hat, benennt er bei beiden Partnern vorhandene Defizite im Umgang miteinander und präsentiert anschließend die folgende Denkfigur:

Alle Partner in langfristigen Beziehungen fühlen sich von Zeit zu Zeit voneinander genervt oder sind enttäuscht. Man hat herausgefunden, dass manche Menschen mit solchen Situationen auf

eine Weise umzugehen wissen, die Respekt und Interesse in ihrem Partner entstehen lassen. Andere Menschen reagieren auf eine Weise, die es einem Partner fast unmöglich macht, sich wirklich zu kümmern. Studien zufolge ist es nicht nur optional, sondern vielmehr unerlässlich, in schwierigen Situationen wirksam zu reagieren, damit eine Beziehung gelingt. Wenn Sie von Ihrem Partner gut behandelt werden möchten, müssen Sie lernen, so zu denken und zu handeln wie Menschen, die fast immer gut behandelt werden. Sicherlich möchten Sie nicht denken und handeln wie Menschen, die fast nie gut behandelt werden.

Der Therapeut entwirft für jeden Partner ein klares Bild davon, wie er seine gewohnheitsmäßigen Reaktionen während einer Auseinandersetzung ändern muss.

Phase 2: Warum ein gut eingestelltes Nervensystem notwendig ist

Wenn der Therapeut notwendige Veränderungen beschreibt, wird den Klienten meist deutlich, wie schwierig die vor ihnen liegenden Aufgaben sind. Der Therapeut erklärt, dass bei den meisten Menschen gute Absichten und bewusstes Bemühen allein nicht ausreichen, um Fähigkeiten, die in emotional belastenden Situationen nötig sind, umzusetzen: »Auch mit den besten Absichten kann man kein Rennen gewinnen, wenn das Auto nicht gut in Schuss ist. Wir müssen sicher sein, dass das Auto, das Sie fahren, d.h. Ihr Nervensystem, gut in Schuss ist und ordentlich funktioniert. Im Moment scheinen Sie ein bisschen aufgewühlt und gereizt zu sein. Sie haben viel durchgemacht und sind ziemlich angespannt. Wenn wir nichts zur Beruhigung Ihres Nervensystems unternehmen, sind Sie vielleicht nicht in der Lage, die Dinge zu tun, die in den nächsten Wochen anstehen.«

³ Informationen zur Ausbildung in PET-C in Europa findet man unter www.paarinstitut.ch.

Phase 3: Achtsamkeitstraining als Weg, um die Funktionen des Nervensystems zu verbessern

Der Therapeut erklärt weiter, dass es eine wissenschaftlich gut erforschte Methode gibt, um Stress zu vermindern und das Nervensystem besser einzustellen: das Achtsamkeitstraining. Er geht auf einzelne Studien ein, in denen die Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings nachgewiesen wird, und versorgt die Klienten mit Quellenmaterial, z. B. mit Artikeln aus der *New York Times* und anderen Materialien, in denen die weithin anerkannte Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings bestätigt wird. Der Therapeut erklärt das Grundprinzip: Die meisten Menschen, die in angespannten Beziehungen leben, können keinen nennenswerten Fortschritt erzielen, ohne dass sie ein flexibleres Nervensystem entwickeln. Er schlägt einen zweigleisigen Ansatz vor: 1.) ist es notwendig, die erforderlichen zwischenmenschlichen Fähigkeiten zu erlernen, und 2.) ist es das Ziel, durch Achtsamkeitstraining größere geistige Stärke und Beweglichkeit zu entwickeln, um die erworbenen Fähigkeiten bei Bedarf umsetzen zu können. Der Therapeut vertritt folgende Auffassung: »Ich arbeite mit Ihnen unabhängig davon, ob Sie sich für Achtsamkeitstraining entscheiden oder nicht, aber bitte verstehen Sie, dass Ihre Erfolgsaussichten viel höher sind, wenn Sie sich dazu entschließen.«

Die Motivation zum Achtsamkeitstraining wird gesteigert, wenn man jeden der Partner einen Fragebogen ausfüllen lässt, in dem den Klienten eine Reihe von Aussagen vorgestellt wird. Diese Aussagen beziehen sich auf Fähigkeiten, die durch das Achtsamkeitstraining verbessert werden, z. B.:

- »Ich grübele nach Auseinandersetzungen mit meinem Partner zu sehr darüber nach.«
- »Ich gebe zu oft um des lieben Friedens willen nach.«

- »Ich muss mehr darauf achten, dass meine Vorlieben und Meinungen genauso viel zählen wie die meines Partners.«
- »Ich muss lernen, weniger heftig zu reagieren, wenn mein Partner Dinge tut, die ich nicht mag oder befürworte.«
- »Meine Gedanken schweifen zu sehr ab, wenn mein Partner mit mir redet.«

In Einzelsitzungen schaut der Therapeut mit jedem Partner die vom Klienten selbst identifizierten Bereiche an, in denen Verbesserungen notwendig sind. Insbesondere bespricht er die Frage, inwieweit Achtsamkeitstraining dazu beitragen kann, seine Situation zu verbessern. Sind die Partner erst einmal zum Achtsamkeitstraining motiviert, beginnen sie einen Achtsamkeitskurs, an dem sie entweder persönlich teilnehmen oder den sie mithilfe eines Computer-Programms absolvieren, z. B. in Form des von Williams & Penman (2011) entwickelten Acht-Wochen-Kurses. Gemäß Anleitung üben sich die Klienten in einem solchen Training zehn bis 30 Minuten täglich in Achtsamkeit und nehmen parallel dazu an paartherapeutischen Sitzungen teil.

Achtsamkeitstraining und Therapiesitzungen miteinander verbinden

Neben den täglichen Achtsamkeitsübungen, die die Klienten für sich durchführen, hält der Therapeut mit den Paaren abwechselnd gemeinsame Sitzungen und Einzelgespräche ab. Hier werden sie darin unterstützt, ihre achtsamkeitsbezogenen Fähigkeiten auf die Aufgabe zuzuschneiden, ihre Beziehung zu verbessern. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei darauf, den Partnern beim achtsamen Nachempfinden schwieriger Gefühle zu helfen, die als Reaktion auf Beziehungskonflikte entstehen. Menschen gehen

oft blind davon aus, dass ihre unmittelbaren emotionalen Deutungen, die ihr Gehirn automatisch generiert, richtig sind. Nach der PET-C-Methode arbeitende Therapeuten üben mit ihren Klienten, solche »automatischen« Deutungen aufzuspüren, ohne sich diese zueigen zu machen. Die Klienten machen ebenso Übungen, bei denen Grübeleien unterbrochen werden durch Atem- und Empfindungsübungen, durch die die physiologische Erregung reduziert wird. Der Therapeut bringt den Klienten bei, Reflexionen über verstörende Situationen auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben – wenn es ihnen gelungen ist, ihre aufgewühlten Gefühle durch achtsame Selbstberuhigung zu beschwichtigen. Dies gelingt ihnen, indem sie sich auf akzeptierende Weise ihren unbehaglichen Gefühlen nähern. Während der achtsamen Selbstberuhigung wird der präfrontale Kortex, eine mit positiven Gefühlen verbundene Hirnregion, aktiviert (Davidson, 2012). Die Partner entdecken, dass sie schwierige Gefühle rasch beruhigen können, wenn sie Denkmuster vermeiden, die solche Gefühle neu entfachen, und sich stattdessen auf physiologische Beruhigungsprozesse einlassen.

Manche Klienten können starken negativen Emotionen keine achtsame Aufmerksamkeit schenken, ohne sich in Gedanken zu verlieren, die das Leiden aufrechterhalten. Solchen Klienten hilft der nach der PET-C-Methode arbeitende Therapeut, indem er sie bei Prozessen unterstützt, in denen unbehagliche Gefühle in einer mildereren Form als in eskalierenden Situationen hervorgerufen werden. Unbehagliche Gefühle bewusst hervorzurufen kann auf unterschiedlichste Weise geschehen. Die am häufigsten verwendete Methode besteht darin, dass die Klienten sich die aufgezeichneten kritischen Äußerungen ihrer Partner anhören, die diese auf Bitten des Therapeuten in Situationen, in denen sie aufgebracht

waren, aufgenommen haben. Die meisten Klienten fühlen sich provoziert, wenn sie sich die aufgezeichnete Kritik ihrer Partner anhören, allerdings weniger stark, als wenn die Kritik »live« und persönlich vorgebracht wird. Dadurch, dass die Klienten sich auf die aufgezeichnete Kritik vorbereiten und freiwillig zuhören, haben sie es selbst in der Hand, unbehagliche Gefühle in sich hervorzurufen, achtsame Selbstberuhigung zu üben, kontraproduktive Gedanken zu unterbrechen und mit jedem erneuten Zuhören wirksame Reaktionsweisen einzuüben (Atkinson, 2014).

Weitere Methoden, um beunruhigende Gefühle zu evozieren und achtsam mit ihnen zu arbeiten, sind die Visualisierung und *mentale Wiederholung*. In der Forschung ist seit Jahrzehnten bekannt: Wenn jemand immer und immer wieder eine bestimmte körperliche Übung ausführt, so wird die entsprechende Hirnregion stärker, sie wächst im wahrsten Sinne des Wortes. Noch relativ neu ist die Erkenntnis, dass sich das Gehirn auch durch *mentale Wiederholung* verändert; die durch mentale Wiederholung erreichten Veränderungen können tatsächlich fast genauso stark sein wie diejenigen, die durch körperliches Training erzielt werden. Die Methode der mentalen Wiederholung impliziert wie andere Achtsamkeitsmethoden auch, dass die Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum auf bestimmte Weise gehalten wird. In einer bekannten Harvard-Studie (Pascual-Leone et al., 1995) wurden die Probanden, die zuvor noch nie Klavier gespielt hatten, angewiesen, fünf Tage lang zwei Stunden täglich, d. h. zehn Stunden insgesamt, ein Musikstück zu üben. Vor und nach diesen Übungsaufgaben wurde ihr Gehirn gescannt. Wie erwartet, zeigten sich bei den Probanden Veränderungen im Gehirn in den Regionen des motorischen Kortex, die den physischen Bewegungen entsprachen, die am Klavier geübt worden waren. Eine andere Proban-

dennguppe, die nach dem Zufallsprinzip einer zweiten Übung zugeordnet wurde, tat das Gleiche wie die erste Gruppe, allerdings mit einem entscheidenden Unterschied: Diese Probanden schlugen nie die realen Klaviertasten an. Stattdessen visualisierten sie *im Kopf* jede einzelne Übungsbewegung. Bei diesen nur mit mentaler Wiederholung übenden Probanden zeigten sich fast die gleichen Veränderungen im Gehirn wie bei jenen Probanden, die konkret mit ihren Händen geübt hatten. Das Besondere war, dass durch mentales Üben fast identische Veränderungen im motorischen Kortex stattfanden, obwohl die Probanden ihre Finger überhaupt nicht bewegt hatten – sie hatten nur visualisiert, wie sie ihre Finger bewegen. Durch mentale Wiederholung verbesserten sich auch die Leistungen. Als die nur mit mentaler Wiederholung übenden Probanden zum ersten Mal die Tasten anschlugen, konnten sie das eingeübte Klavierstück schon fast so gut spielen wie die mit den Fingern übenden Probanden. Nach nur einem Tag Üben mit den Fingern konnten die Probanden, die nur mit mentaler Wiederholung gearbeitet hatten, so gut spielen wie die Gruppe, die fünf Tage lang mit den Fingern geübt hatte.

Diese Klavier-Studie aus Harvard ist nicht die einzige Untersuchung, in der infolge mentaler Wiederholung Veränderungen im Gehirn und auf der Leistungsebene nachgewiesen wurden. In einer Studie an der Cleveland Clinic im US-Bundesstaat Ohio stellte man fest, dass die Probanden durch physische Übungen über einen Zeitraum von zwölf Wochen ihre Fingerkraft um 53 % steigern konnten. Eine zweite Gruppe zeigte allein durch mentale Visualisierung einen Kraftanstieg um 35 % (Ranganathan et al., 2004). In einer an der Bishop's University in Quebec (Kanada) durchgeführten Studie steigerten College-Sportler, die Hüftbeugeübungen machten, ihre Muskelkraft um 28 %, während eine nur mit mentaler Wiederholung übende Gruppe die Kraft ihrer Hüftbeuge-

muskeln um 24 % steigerte (Shackell & Standing, 2007). Zahlreiche in den letzten zehn Jahren durchgeführte Studien zeigen, dass Chirurgen, die mentales und physisches Training miteinander kombinieren, geschickter sind als diejenigen, die sich auf rein körperliche Übungen beschränken (Arora et al., 2011); Schlaganfallpatienten, die neben Physiotherapie auch mentale Visualisierung üben, gewinnen ihre Funktionstüchtigkeit schneller zurück (Braun et al., 2013); Sportler und Musiker schließlich, die mentales Üben und Körpertraining miteinander kombinieren, zeigen bessere Leistungen als Sportler und Musiker, die ausschließlich mit dem Körper arbeiten (Schuster et al., 2011).

Bei der Pragmatischen Erfahrungstherapie für Paare geht man von folgender Annahme aus: So, wie musikalische und sportliche Fähigkeiten durch mentales Wiederholen verbessert werden können, so können auch Fähigkeiten, die in Auseinandersetzungen relevant sind, durch mentales Wiederholen optimiert werden. Die Klienten werden im Alltag dazu motiviert, aufwühlende Gefühle zu entfachen, indem sie sich Auseinandersetzungen mit ihrem Partner über bestimmte Themen ausmalen. Anschließend bereiten sich die Klienten auf die bevorstehenden Gespräche über diese Themen vor, indem sie sich mehrere aufgezeichnete Sequenzen ihres Partners anhören,⁴ diese helfen ihnen, achtsame Selbstberuhigung zu üben. Zugleich stellen sie sich vor, wie sie sich in den nächsten Gesprächen geschickter verhalten können. Nachdem die Klienten mehrere Tage auf diese Weise geübt haben, gehen sie in konkrete Gespräche mit ihrem Partner. Therapeuten, die nach der PET-C-Methode arbeiten, berichten, dass Klienten, die im Alltag vier bis acht Wochen lang so trainiert haben, signifikante Veränderungen in ihren automatisch

⁴ Weitere Materialien bietet das Buch *Developing Habits for Relationship Success* (Atkinson, 2014).

ablaufenden Gewohnheiten, die in Auseinandersetzungen relevant sind, aufwiesen und mehr inneren Spielraum in der Interaktion mit ihrem Partner hatten.

Therapeuten, die nach der PET-C-Methode arbeiten, motivieren Partner auch zu Achtsamkeitsübungen, mit denen Gefühle der Liebe und Verbundenheit gestärkt werden können. Dutzende von Studien aus den letzten zehn Jahren legen nahe, dass Klienten Hirnregionen, die Gefühle von Verbundenheit hervorrufen, stärken können, indem sie solche Gefühle imaginieren – vergleichbar den Probanden in der Harvard-Klavier-Studie, die ihre motorischen Hirnregionen stärkten, indem sie sich Fingerbewegungen vorstellten. Der stärkste empirische Beleg stammt aus Studien, in denen die Probanden regelmäßig eine Technik (die oft als Meditation der liebenden Güte und des Mitgefühls bezeichnet wird) anwandten, bei der sie die Aufmerksamkeit auf Gefühle der Liebe und des Mitgefühls richteten; im Vergleich zu den Kontrollprobanden zeigten die Probanden eine größere Zunahme an Empathie und Mitgefühl, ein stärkeres Wachstum der empathiebezogenen Hirnregionen und altruistischere Verhaltensweisen (Galante et al., 2014). Durch diese Studien motiviert, ermuntern nach der PET-C-Methode arbeitende Therapeuten ihre Klienten zu strukturierten mentalen Übungen. Dadurch sollen Hirnregionen, die mit Vertraulichkeit verbundene Gefühle vermitteln, »betriebsbereit« gemacht werden. Diese Übungen umfassen Aktivitäten wie 1.) an Zeiten denken, in denen man solche Gefühle in der Vergangenheit erlebt hat, hier verweilen und diese Gedanken auskosten; 2.) sich vorstellen, wie man selbst solche Gefühle in der Zukunft erleben wird und sich danach sehnen, dass solche Gefühle wieder entstehen. Die Klienten erhalten folgende Anweisung:

Jedes Mal, wenn Sie sich bei einer Übung auf ein bestimmtes Gefühl konzentrieren, laden Sie es herzlich ein. Sehnen Sie sich regelrecht danach, dass es sich in Ihnen entwickelt. Je mehr Zeit Sie damit verbringen, Gefühle einzuladen und sich nach ihnen zu sehnen, desto selbstverständlicher werden sich diese Gefühle in Ihrem alltäglichen Leben entwickeln – sogar in Momenten, in denen Sie solche Gefühle nicht bewusst evozieren. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie noch keine positiven Gefühle spüren können, nachdem Sie diese eingeladen haben. Am Wichtigsten ist es, dass Sie sich in einen empfangsbereiten, einladenden Zustand versetzen und zugleich die mentalen Übungen intensiv praktizieren. Halten Sie einfach nur die Tür für die Gefühle offen, und laden Sie sie ein. Mit der Zeit werden sie Ihre Einladung annehmen. Wenn Sie diesen Prozess beginnen, werden milde Formen guter Gefühle unter-schwellig aktiv werden, ohne dass Sie sich dessen bewusst sind. Mit zunehmender Übung werden diese Gefühle immer erkennbarer und differenzierter. In vielen Studien entwickeln die Probanden, die regelmäßig positive mentale Übungen durchführen, erstaunlicherweise nicht nur tiefere Gefühle von Liebe und mehr Empathie; sie erleben auch eine größere Bandbreite an positiven Gefühlen wie etwa Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration und Ehrfurcht (vgl. Atkinson, 2014, pp. 127 – 128).

Atkinson (2014) betont, dass die regelmäßige, anhaltende Aufmerksamkeit entscheidend für Veränderungen im Gehirn ist. Die Probanden in der Harvard-Klavier-Studie hatten nicht bloß gelegentlich den Wunsch, besser Klavier spielen zu können; sie brachten täglich Stunden damit zu, sich die Spielschritte am Klavier vorzustellen, die notwendig sind, um diese Fähigkeit zu entwickeln. Ähnlich waren die Gedanken der Probanden, die die Meditation der liebenden Güte und des Mitgefühls praktizierten, nicht einfach nur

flüchtiger Natur; mithilfe von inneren Bildern verbrachten sie viel Zeit mit Gedanken, die mit Gefühlen der Liebe und Verbundenheit assoziiert sind – in manchen Studien über einen Zeitraum von acht Wochen bis zu 40 Minuten pro Tag. Die *verlängerte Aktivierung* neuronaler, mit Gefühlszuständen verbundener Prozesse ist notwendig, damit das Gehirn »betriebsbereit« ist, um die gewünschten Gefühle leichter her-vorzubringen.

Fazit

In Bezug auf gelingende Beziehungen bestehen die relevantesten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten zehn Jahre darin, dass sich Achtsamkeitstraining auf Systeme und Strukturen des Gehirns auswirkt, die soziale und emotionale Intelligenz vermitteln. Der hier von mir vorgestellte Ansatz, Achtsamkeitsübungen in den Beratungsprozess zu integrieren, ist auf dem Gebiet der Paartherapie der erste seiner Art. Angesichts der rasch wachsenden Anzahl von Erkenntnissen darüber, dass Achtsamkeitsübungen beziehungsrelevante Hirnprozesse beeinflussen, werden wir in naher Zukunft wahrscheinlich eine Zunahme solcher Ansätze beobachten können.

→ Summary

Mindfulness and the Skillful Navigation of Couple Relationships

Conscious efforts to improve relationships may fall short because the skillful navigation of relationships depends as much upon automatic internal processes that occur outside of awareness as it does upon conscious, intentional effort. A growing body of research suggests that a particular form of mental training, mindfulness meditation, may improve the way the brain automatically processes and organizes relationship-relevant cognition and behavior. Mind-

fulness training appears to promote structural and functional changes in neural circuits that mediate attention, regulate physiology and emotion, and enhance the capacity for empathy. After reviewing behavioral benefits and neural changes associated with mindfulness training, methods for integrating mindfulness training in the context of couples therapy are explored.

Keywords: mindfulness, couples

→ Bibliografie

Adolphs, R. (2009). The social brain: Neural basis of social knowledge. *Annual Review of Psychology*, 60, 693–716.

Arora, S., Aggarwal, R., Sirimanna, P., Moran, A., Grantcharov, T., Kneebone, R., & Darzi, A. (2011). Mental practice enhances

surgical technical skills: a randomized controlled study. *Annals of Surgery*, 253, 265–270.

Atkinson, B. (1998). Pragmatic/experiential therapy for couples. *Journal of Systematic Therapies*, 17, 18–35.

Atkinson, B. (2005). *Emotional Intelligence in Couples Therapy: Advances from Neurobiology and the Science of Intimate Relationships*. New York: Norton.

Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness Training and the Cultivation of Secure, Satisfying Couple Relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2, 73–94.

Atkinson, B. (2014). *Developing habits for relationship success. Version 4.4*. Geneva, IL: The Couples Research Institute.

Atkinson, B. (im Druck). Relationships and the neurobiology of resilience. In K. Skerrett & K. Fergus (eds.), *Couple Resilience. Emerging Perspectives*. New York: Springer.

Avenanti, A., Buetti, D., Galati, G., & Aglioti, S. M. (2005). Transcranial magnetic stimulation highlights the sensorimotor side of

empathy for pain. *Nature Neuroscience*, 8, 955–960.

Beckerman, N. L., & Sarracco, M. (2011). Enhancing emotionally focused couple therapy through the practice of mindfulness: A case analysis. *Journal of Family Psychotherapy*, 22, 1–15.

Bernhardt, B. C., & Singer, T. (2012). The neural basis of empathy. *Annual Review of Neuroscience*, 35, 1–23.

Braun, S., Kleynen, M., van Heel, T., Kruit-hof, N., Wade, D., & Beurskens, A. (2013). The effects of mental practice in neurological rehabilitation; a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 390.

Dalai Lama (2001). *An Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life*. N. Vreeland (ed.). New York: Little, Brown & Company.

Davidson, R. J. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live – and How You Can Change Them*. New York: Penguin.

Galante, J., Galante, I., Bekkers, M.-J., & Galacher, J. (2014). »Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis.« *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82, 1101.

Gehart, D. R. (2012). *Mindfulness and Acceptance in Couple and Family Therapy*. New York: Springer.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can Matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam Books.

Gottman, J. M. (1999). *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*. New York: Norton.

Gottman, J. M. (2011). *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*. New York: Norton.

Grant, J. A., Courtemanche, J., Duerden, E. G., Duncan, G. H., & Rainville, P. (2010). Cortical thickness and pain sensitivity in Zen meditators. *Emotion*, 10, 43–53.

Harris, R. (2009). *ACT with Love: Stop Struggling, Reconcile Differences, and Strengthen Your Relationship with Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

WERKZEUGKASTEN

für TherapeutInnen in Paarbeziehungen und für PaartherapeutInnen:

- Mach nicht den Fehler, vorschnell Schlüsse zu ziehen. Hole erst Informationen ein. Sage dir selbst:
 - »Vielleicht ist es nicht so, wie es scheint.«
 - »Vielleicht steckt mehr hinter der Geschichte.«
 - »Vielleicht gibt es etwas, was ich nicht weiß, was ihr/sein Verhalten verständlicher machen würde, auch wenn ich nicht damit einverstanden bin.«
 - »Selbst wenn die Dinge so schlimm sind, wie sie scheinen, werde ich meinen Standpunkt besser deutlich machen, wenn ich mich entspanne und mich gerade jetzt nicht aufrege.«
- Reinige deinen Geist für einen Moment vollständig von Frustration über deinen Partner.
- Setz dich hin und entspanne jeden Muskel deines Körpers. Atme tief ein und dann langsam aus, indem du die Lippen geschlossen hältst und sanft, nach und nach, den Atem entweichen lässt.
- Achte auf die Empfindungen, die deine Atmung begleiten. Spüre, wie die kühle Luft durch deine Lippen strömt, und wie deine Brust und deine Bauchdecke sich heben und senken.
- Wenn dein Geist zurück zum ärgerlichen Verhalten deines Partners wandert, lenke ihn wieder auf die Empfindungen zurück, die deine Atmung begleiten.
- Wiederhole die Schritte 3–6 zwei bis drei Minuten lang.
- Beschäftige dich intensiv mit einem Projekt oder einer Aktivität, sodass dein Geist für eine Weile nicht auf die Frustration über deinen Partner fokussiert. Höre dann Aufnahme 3.⁵ Sie wird dir dabei helfen, jene Fertigkeiten mental zu üben, die Menschen auszeichnen, deren Partner offen und aufnahmefähig auf ihre Kritik reagieren.

⁵ Vgl. Fußnote 4.

- Holzel, B.K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Oliver, Z., Vago, D.R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537–559.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Bantam Dell.
- Pascual-Leone, A., Nguyet, D., Cohen, L.G., Brasil-Neto, J.P., Cammarota, A., & Hallett, M. (1995). Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills. *Journal of Neurophysiology*, 74, 1037–1045.
- Peterson, B.D., Eifert, G.H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 430–442.
- Ranganathan, V.K., Siemionow, V., Liu, J.Z., Sahgal, V., & Yue, G.H. (2004). From mental power to muscle power – gaining strength by using the mind. *Neuropsychologia*, 42, 944–956.
- Sato, J.R., Kozasa, E.H., Russell, T.A., Radvany, J., Mello, L.E., Lacerda, S.S., & Amaro, E.Jr. (2012). Brain imaging analysis can identify participants under regular mental training. *PLoS One*, 7, 1–6.
- Shackell, E.M., & Standing, L.G. (2007). Mind over matter: Mental training increases physical strength. *North American Journal of Psychology*, 9, 189–200.
- Schuster, C., Hilfiker, R., Amft, O., Scheidhauer, A., Andrews, B., Butler, J., & Ettlin, T. (2011). Best practice for motor imagery: a systematic literature review on motor imagery training elements in five different disciplines. *BMC Medicine*, 9, 75.

- Siegel, D.J. (2012). *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind*. New York: Norton.
- Tang, Y.-Y., Lu, Q., Fan, M., Yang, Y., & Posner, M.I. (2012). Mechanisms of white matter changes induced by meditation. *Proceedings of the National Academy of the United States of America*, 109, 10570–10574.
- Tang, Y.-Y., Lu, Q., Geng, X., Stein, E.A., Yang, Y., & Posner, M.I. (2010). Short-term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate. *Proceedings of the National Academy of the United States of America*, 107, 15649–15652.
- Vago, D.R., & Silbersweig, D.A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1–30.
- van Leeuwen, S., Muller, N.G., & Melloni, L. (2009). Age effects on attentional blink performance in meditation. *Consciousness and Cognition*, 18, 593–599.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: An Eight Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. New York: Rodale.
- Zaki, J., & Ochsner, K. (2012). The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise. *Nature Neuroscience*, 15, 675–680.



Anschrift des Verfassers

Brent J. Atkinson

The Couples Research Institute
The Five Hundred Building
1250 Executive Place
Geneva, IL 60134
USA
brent.atkinson@thecouplesclinic.com

Brent J. Atkinson, PhD, ist Professor emeritus für Ehe- und Familientherapie an der Northern Illinois University und Leiter der Postgraduierenausbildung am Couples Research Institute in Geneva, Illinois. Er ist der wichtigste Architekt der Pragmatischen Erfahrungstherapie für Paare (Pragmatic/Experiential Therapy for Couples, PET-C).

