



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
Main Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2013

Grundvertrauen und Achtsamkeit: Eine empirische Annäherung

Meibert, Petra; Michalak, Johannes

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich
ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-88864>
Journal Article
Published Version

Originally published at:
Meibert, Petra; Michalak, Johannes (2013). Grundvertrauen und Achtsamkeit: Eine empirische Annäherung. *Hermeneutische Blätter*, (1/2):95-103.

Grundvertrauen und Achtsamkeit: Eine empirische Annäherung

Petra Meibert/Johannes Michalak

»Ich setzte meinen Fuß in die Luft und sie trug...«
*Hilde Domin*¹

1. Forschungsprojekt

Im Rahmen unserer Studie,² die im interdisziplinären Kontext des Projektes ›Vertrauen verstehen‹ (Teilprojekt ›Hermeneutik des Vertrauens‹) entwickelt wurde, interessiert uns, ob es möglich ist, Grundvertrauen in Abgrenzung zu verwandten Konstrukten, wie z.B. Optimismus oder Resilienz, zu erfassen. Darüber hinaus möchten wir untersuchen, ob Grundvertrauen durch die regelmäßige Praxis der Achtsamkeit (s.u.) gestärkt werden kann. Vor diesem Hintergrund haben wir zunächst einen Fragebogen zur Erfassung von Grundvertrauen entwickelt. Im Anschluss an die Validierung dieses Messinstruments soll in der nächsten Phase des Projekts eine randomisierte Studie durchgeführt werden, in der unter anderem untersucht wird, ob bei Patienten mit generalisierter Angststörung (GAS) durch eine Behandlung mit Achtsamkeitsbasierter Kognitiver Therapie (Mindfulness-based Cognitive Therapy: MBCT)³ eine signifikante Veränderung bezüglich des Grundvertrauens erzielt werden kann. MBCT wurde als Behandlungsverfahren vor allem deswegen gewählt, weil aufgrund der therapeutischen Prinzipien dieses Ansatzes davon ausgegangen werden kann, dass es nicht nur zu Veränderungen auf der Symptomebene kommt, sondern auch zu

¹ Hilde Domin, zitiert nach: Stephanie Lehr-Rosenberg, »Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug«. Umgang mit Fremde und Heimat in Gedichten Hilde Domins, Würzburg 2002.

² Für eine ausführlichere Beschreibung des Forschungsprojekts siehe Petra Meibert/Johannes Michalak, Erleben, Erfassen und Entwickeln von Grundvertrauen im Rahmen achtsamkeitsbasierter Psychotherapie, in: Ingolf U. Dalferth/Simon Peng-Keller (Hrsg.), Grundvertrauen: Hermeneutik eines Grenzphänomens, Leipzig 2013, 87–111.

³ Zindel V. Segal (u.a.), Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse, New York 2002; Zindel V. Segal (u.a.), Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression, Tübingen 2008.

einer Förderung des Grundvertrauens. Dies dürfte im Rahmen der Behandlung der Generalisierten Angststörung von großer Bedeutung sein, da es sich hierbei um eine Störung handelt, die mit ihren exzessiven und als unkontrollierbar erlebten Sorgen einen deutlichen Bezug zum Thema Grundvertrauen zu haben scheint.

2. Annäherung an das Konstrukt ›Grundvertrauen‹

Wir verstehen Grundvertrauen als eine Haltung, mit der wir uns auf die Erfahrungen, die uns das Leben bietet, beziehen können. Dieses Grundvertrauen muss nicht unbedingt bewusst sein. Vermutlich zeigt es sich auch erst oder besonders dann, wenn es einer Erschütterung ausgesetzt ist.⁴ Wenn wir im Leben mit Unerwartetem konfrontiert werden, mit Schwierigkeiten, die Gefühle von Unsicherheit und Angst hervorrufen, dann zeigt sich Grundvertrauen. Das Anhaften an den Vorstellungen, wie die Dinge sein sollten, hat nicht selten Versuche zur Folge, die Wirklichkeit nach den eigenen Vorlieben zu formen. Grundvertrauen bedeutet hier die Bereitschaft, diese Vorstellungen, wenn es angezeigt ist, auch loslassen zu können und zu schauen, was sich aus einer inneren Haltung des *Nicht-Wissens* eröffnet. Hier findet sich eine Parallele zu der Idee, dass Grundvertrauen aus einer Art ›*Mut zum Sein*‹ entsteht oder damit verbunden ist.⁵

Ein weiterer wichtiger Aspekt dieses unbedingten Vertrauens wurzelt in einer zustimmenden Haltung dem Leben gegenüber mit ›radikaler Akzeptanz‹. Grundvertrauen kann sich in den Momenten entfalten, in denen wir unsere Anstrengung, das Leben zu lenken, loslassen und uns dem Fluss des Lebens hingeben.

Das Grundvertrauen, das wir mit unserem Messinstrument erfassen möchten, bezieht sich also auf die innere Haltung, mit der Menschen den Schwierigkeiten des Lebens begegnen, z.B. wenn wir uns mit Erfahrungen konfrontiert sehen, die von Unsicherheit, Unkontrollierbarkeit oder Vergänglichkeit geprägt sind. Dabei gehen wir davon aus, dass diese Haltung des Grundvertrauens lebenslang

⁴ Vgl. Simon Peng-Keller, Grundvertrauen und basales Sicherheitserleben, in: In-golf U. Dalferth/Simon Peng-Keller (Hrsg.), Grundvertrauen. Hermeneutik eines Grenzphänomens, Leipzig 2013, 209–228, hier: 212: »Grundvertrauen in dem hier gebrauchten Sinne setzt ein bewusstes Sich-Verhalten zu dem uns aufgegebenen Leben voraus.«

⁵ Vgl. ebd., 213 (mit Verweis auf Paul Tillich): »Man könnte dies noch stärker formulieren: Grundvertrauen bildet sich – als ›Mut zum Sein‹ oder gemeinsam mit ihm – in der Konfrontation mit dem Vertrauenswidrigen.«

entwicklungsfähig ist⁶ und dass die Übung der Achtsamkeit diesen Entwicklungsprozess unterstützt.

3. Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein wichtiges Prinzip und eine grundlegende Übung der Geistesschulung in östlichen, meist buddhistischen Meditationsansätzen. Aber Achtsamkeit ist auch eine universelle menschliche Fähigkeit, die man durch Übung ausbauen und stärken kann. Nach Jon Kabat-Zinn⁷ beinhaltet die Achtsamkeitspraxis eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung: »[...] paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment and non-judgmentally«.

Die Aufmerksamkeit wird also absichtsvoll auf die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks gelenkt und dies ohne zu bewerten oder vorschnell zu urteilen. Dabei sind die Objekte der Aufmerksamkeit je nach Methode und Fokus innerpsychische Erfahrungen wie Körperempfindungen, Atmung, Gedanken sowie Gefühle oder externe Stimuli, wie z.B. Geräusche. Unabhängig davon, worauf die Aufmerksamkeit gelenkt wird (z.B. auf einzelne Objekte oder die Erfahrung des Augenblicks in seiner Ganzheit), sollte Achtsamkeit immer mit einer Haltung der »non judgmental acceptance« geübt werden, also einer nicht urteilenden Akzeptanz. Dies gilt sowohl für angenehme als auch für unangenehme Erfahrungen. Die Haltung der Akzeptanz, von der wir hier sprechen, ist eine aktive Entscheidung und hat nichts zu tun mit einem passiven oder fatalistischen resignieren. Sie beinhaltet ein »Sich-Hinwenden in Würde« anstatt Vermeidung sowie den Aspekt der Freundlichkeit (zu sich selbst und seiner Erfahrung) anstatt Kampf und Abwehr.

3.1 Achtsamkeit und (Grund-) Vertrauen

Durch die Achtsamkeitspraxis wird die Fokussierung auf die Hier-und-Jetzt-Erfahrung geübt, verbunden mit einer Haltung der Akzeptanz, Hinwendung und Annahme der Dinge, so wie sie sind. Je mehr durch die regelmäßige Übung der Achtsamkeit die Erfahrung gemacht wird, dass Vertrauen in die Selbstbeobachtungs- und -regulationsfähigkeit wächst, desto besser können auch unangenehme Erfahrungen und als aversiv erlebte Gefühle, wie z.B. Angst oder Unsicherheit, bewusst wahrgenommen werden und müssen nicht

⁶ Vgl. Erik H. Erikson, *Childhood and Society*, New York 1993; vgl. ders., *Identity and the life cycle*, New York 1994.

⁷ Jon Kabat-Zinn, *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*, New York 1994, hier: 4.

vermieden werden. Dadurch reduziert sich die Angst vor dem, was als schwierig erlebt wird und dies ist bei Menschen mit Angsterkrankungen in hohem Maße die Angst vor der Angst selbst. Es kann Schritt für Schritt Vertrauen wachsen, was sich gemäß unserer Hypothese in der durchzuführenden Studie durch eine Erhöhung der Werte im Vertrauensfragebogen zeigen sollte.

3.2 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie wurde von Segal, Williams und Teasdale⁸ zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen entwickelt. Das achtwöchige Gruppenprogramm zielt darauf ab, bei rückfallgefährdeten Patienten im Rahmen intensiver Übungspraxis eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung zu entwickeln, die dadurch gekennzeichnet ist, dass den Erlebnisinhalten des gegenwärtigen Augenblicks eine bewusste und nicht-wertende Achtsamkeit geschenkt wird. Dadurch können dysfunktionale Verarbeitungsmechanismen wie Grübeln und Vermeidungsverhalten, Strategien, die aus dem Wunsche entstehen, innere Erfahrungen zu kontrollieren, die aber letztlich die Symptomatik aufrechterhalten und verstärken,⁹ reduziert werden. Durch das Loslassen von Kontrollstrategien kann Vertrauen in die eigene Person, aber auch in das Leben an sich gestärkt werden. Erste Ergebnisse weisen bereits auf die Wirksamkeit von MBCT auch bei GAS hin.¹⁰

4. Erste Projektphase: Empirische Erfassung von Grundvertrauen

Ziel der ersten Projektphase ist die Entwicklung und Validierung eines Messinstruments zur Erfassung von Grundvertrauen.

⁸ Zindel V. Segal (u.a.), *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York 2002.

⁹ Steven C. Hayes (u.a.), *Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment*, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64 (1996), 1152–1168.

¹⁰ Mark A. Craigie (u.a.), *Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder: a preliminary evaluation*, in: *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 36 (2008), 553–568; Yong Woo Kim (u.a.), *Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder*, in: *Depression and Anxiety* 26 (2009), 601–606; Susan Evans (u.a.), *Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder*, in: *Journal of Anxiety Disorders* 22 (2008), 716–721.

4.1 Entwicklung eines Messinstruments zur Erfassung von Grundvertrauen

Bei der Entwicklung des Messinstruments haben wir unseren Fokus auf die Fragestellung gelegt, inwieweit Menschen in Situationen, in denen ihre Lebenspläne durchkreuzt werden, in der Lage sind, sich trotzdem geborgen und gehalten zu fühlen und darauf zu vertrauen, dass sich etwas Gutes für sie ergibt. Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen formulierten wir für das Messinstrument den Kernsatz: »Auch wenn ich Schwierigkeiten oder Problemen in meinem Leben begegne, bei denen ich nicht mehr weiter weiß, ...«¹¹

In den Items sollte sich der Aspekt widerspiegeln, dass Grundvertrauen nicht an bestimmte interne oder externe Bedingungen geknüpft ist, wie z.B. an das Vorhandensein von Fähigkeiten der eigenen Person oder an soziale Unterstützung. Uns ging es darum, eine Form des Vertrauens zu erfassen, die sich auf eine Sinnhaftigkeit der Welt bezieht und das Gefühl, in ihr Geborgenheit und Gehaltensein zu erfahren. In unseren Ursprungsüberlegungen haben wir zudem versucht, Items zu formulieren, die eine Haltung der Gelassenheit oder eine Art von innerer Ruhe erfassen, die aufrecht erhalten werden kann, auch wenn es schwierig ist im Leben.

Insgesamt wurden im Verlauf dieser Projektphase drei Stichproben erhoben. Bei der explorativen Faktorenanalyse im Anschluss an die erste Studie kristallisierten sich zwei Faktoren heraus: *Hier und Jetzt* (mit einem Gefühl von In-Ordnung-Sein, Willkommen-/Angenommen-Sein und einen Platz zu haben) sowie *Zukunft* (mit einem Gefühl von Hoffnung/Zuversicht und dem Glauben, dass eine positive Wendung möglich ist). Diese zweifaktorielle Struktur bestätigte sich anschließend auch im Rahmen konfirmatorischer Faktorenanalysen, die nach der zweiten und dritten Erhebung durchgeführt wurden. Nach weitergehenden statistischen Auswertungen entstand auf der Grundlage testtheoretischer Überlegungen schließlich ein 20 Items umfassender Fragebogen.

4.2 Konstruktvalidierung

Im nächsten Schritt des Projekts ist eine Validierungsstudie geplant, um zu überprüfen, inwieweit sich das, mithilfe des Fragebogens operationalisierte, Konstrukt des Grundvertrauens von anderen Konstrukten abgrenzen lässt. Erhoben werden neben dem Grundvertrauen:

¹¹ Angeregt durch die interdisziplinären Diskussionen haben wir nach der ersten Erhebung den Eingangssatz leicht modifiziert und den Begriff »in meinem Leben« herausgestrichen.

- Dispositioneller Optimismus und Pessimismus
- Resilienz
- Kohärenzsinn
- Bindungsrepräsentationen Erwachsener
- Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen
- Selbstwert
- Self-Compassion
- Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung
- Soziale Erwünschtheit

Mit Blick auf die geplante Interventionsstudie bei Patienten mit GAS werden zudem die folgenden Konstrukte jeweils vor und nach der MBCT-Therapie erhoben, um Behandlungseffekte erfassen und Zusammenhänge zwischen Grundvertrauen und Symptomen der GAS untersuchen zu können:

- Pathologische Besorgnis
- Grübelneigung / Rumination
- Subjektive Beeinträchtigung durch körperliche und psychische Symptome
- Interpersonale Probleme
- Achtsamkeit

5. Zweite Projektphase: Ausblick auf die geplante Interventionsstudie

Nachdem die Validierungsphase des Fragebogens abgeschlossen ist, werden wir eine empirische Studie mit Angstpatienten durchführen, bei der wir das neu entwickelte Messinstrument einsetzen, um zu untersuchen, ob sich durch das Erlernen und regelmäßige Üben von Achtsamkeit im Rahmen eines MBCT-Gruppenprogramms eine Veränderung im Grundvertrauen der Probanden zeigen lässt.

6. Zusammenfassung und Ausblick

Grundvertrauen ist also aus unserer Sicht eine Haltung der Offenheit dem Leben gegenüber, die sich besonders in Krisenzeiten zeigt oder dort weiterentwickeln kann. Diese Haltung wird u.a. durch die Bereitschaft charakterisiert, Nicht-Wissen und Unsicherheit zu akzeptieren in der Gewissheit, dass sich in dem inneren oder auch äußeren Freiraum, der dadurch entsteht, Lösungen und Auswege zeigen werden. Dieses Nicht-Wissen auszuhalten, erfordert Mut, ist

aber gleichzeitig die Voraussetzung dafür, dass sich etwas wirklich Neues zeigen kann. Und das ist etwas, was in der Krise hilfreich sein kann. Die innere Kraft, die zu diesem Mut führt, steht manchen Menschen vielleicht auf natürliche Weise zur Verfügung, andere wiederum können möglicherweise darin unterstützt werden, diesen »Mut zum Unsicher-Sein« zu entwickeln. Dass die Einübung von Achtsamkeit ein möglicher Weg ist, bei dem Personen diese Quelle des Vertrauens in sich besser erschließen können, hoffen wir durch die geplante Interventionsstudie zeigen zu können.

Das im Rahmen dieses Projekts entwickelte Messinstrument zur Erfassung von Grundvertrauen könnte zudem über den klinischen Forschungsbereich hinaus Anwendung in anderen Wissenschaftsdisziplinen finden. Beispiele hierfür liefern die verschiedenen Teilprojekte des Gesamtprojekts »Vertrauen verstehen«.

— lic. phil. Petra Meibert ist Doktorandin an der Universität Hildesheim und stellvertretende Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung.

— Prof. Dr. Johannes Michalak ist Professor für Klinische Psychologie am Institut für Psychologie der Universität Hildesheim.

Literaturangaben

- Craigie, Mark A. (u.a.), Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder: a preliminary evaluation, in: *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 36 (2008), 553–568.
- Dalferth, Ingolf U./Peng-Keller, Simon (Hrsg.), *Grundvertrauen: Hermeneutik eines Grenzphänomens*, Leipzig 2013.
- Erikson, Erik H., *Childhood and Society*. New York 1993.
- , *Identity and the life cycle*, New York 1994.
- , *Kindheit und Gesellschaft*, Stuttgart 1999.
- Evans, Susan (u.a.), Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder, in: *Journal of Anxiety Disorders* 22 (2008), 716–721.
- Hayes, Steven C. (u.a.), Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64 (1996), 1152–1168.
- Hölzel, Britta K. (u.a.), How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective, *Perspectives on Psychological Science* 6 (2011), 537–559.
- Kabat-Zinn, Jon, *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in everyday life*, New York 1994.
- Kim, Yong Woo. (u.a.), Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder, in: *Depression and Anxiety* 26 (2009), 601–606.
- Lehr-Rosenberg, Stephanie, »Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug«. Umgang mit Fremde und Heimat in Gedichten Hilde Domins, Würzburg 2002.
- Meibert, Petra/Johannes Michalak, *Erleben, Erfassen und Entwickeln von Grundvertrauen im Rahmen achtsamkeitsbasierter Psychotherapie*, in: Ingolf U. Dalferth/Simon Peng-Keller (Hrsg.), *Grundvertrauen, Hermeneutik eines Grenzphänomens*, Leipzig 2013.
- Peng-Keller, Simon, *Grundvertrauen und basales Sicherheitserleben*, in: Ingolf U. Dalferth/S. Peng-Keller (Hrsg.), *Grundvertrauen. Hermeneutik eines Grenzphänomens*, Leipzig 2013, 209–228.
- Segal, Zindel, V. (u.a.), *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*, New York 2002.
- Segal, Zindel V. (u.a.), *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention*, Tübingen 2008.

- Tillich, Paul, *Der Mut zum Sein*. Berlin, New York 1991.
- Wrightsman, Lawrence S., Measurement of philosophies of human nature, in: *Psychological Reports* 14 (1964), 743–751.