

5. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit, 24. - 25. November 2016 Berlin

Wie kann ein Training zur Stärkung der mentalen Ich-Grenze zu höherer Achtsamkeit führen? *Blaser, Klaus; Buchli, Jacqueline* Centre for applied Boundary Studies, Basel

Achtsamkeit kann als eine Selbstperzeption der Reaktionen in der eigenen Innenwelt oder auch als die Wahrnehmung der Innenwelt, von innen aus verstanden werden (Siegel 2007). Es spielt wahrscheinlich eine Rolle, wie wir die Aufmerksamkeit dabei bewusst in die Innenwelt lenken und die mentale Ich-Grenze von aussen nach innen, gezielt überqueren. Wir stellen ein neues Training zur Stärkung der mentalen Ich-Grenze vor (Self-Boundary Awareness Training, SBAT) und zeigen mit welchen Bildern und Übungen gearbeitet wird. Messungen, vor und nach dem Training, mittels dem Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) werden vorgestellt. Es zeigt sich, dass das Grenztraining nebst eine besseren Score in der Boundary Protection-Scale (BPS-14), zu einer signifikanten Zunahme der Achtsamkeit führt. Damit öffnen sich ganz neue Forschungsfelder. Beispielsweise könnte es interessant sein, die Wirkung des mentalen Grenztrainings bei Personen, die unter einem Burnout-Syndrom oder unter Hochsensibilität leiden, zu untersuchen. Das gezielte Grenztraining könnte in einen therapeutischen Kontext integriert werden.