

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl – geeignete Strategien für das Alter?

P. Hüper¹, L. Kadereit¹, L. Pusch¹, A. Kübler¹

¹ Institut für Psychologie, Lehrstuhl für Psychologie I, Interventionspsychologie, Universität Würzburg, Marcusstraße 9-11, 97070 Würzburg; Email: pauline.hueper@uni-wuerzburg.de

Hintergrund:

Unbestreitbar ist das höhere Lebensalter mit einer Vielzahl von Herausforderungen für die Betroffenen verbunden. So muss z.B. körperlichen Abbauprozessen, Verlustereignissen und Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit sowie Veränderungen der sozialen Rollen begegnet werden. Aus psychologischer Sicht stellt sich die Frage, welche Unterstützungsmöglichkeiten angeboten werden können, um die Lebensqualität und das psychische Wohlbefinden im Alter positiv zu beeinflussen. Eine Möglichkeit scheint dabei in der Umsetzung von Achtsamkeits- und Selbstmitgefühls-basierten Strategien zu liegen.

Methoden:

Auf diesen Hinweisen aufbauend wurde ein entsprechendes siebenwöchiges Trainingsprogramm entwickelt und eine erste Machbarkeitsstudie mit N=29 Teilnehmenden (Alter $M=72.82$, $SD=6.70$; $n=24$ Frauen) durchgeführt. Untersucht wurde neben der Durchführbarkeit und Akzeptanz des Programms, ob sich Veränderungen in Bezug auf Wohlbefinden (WHO-5, FEW-16), Lebensqualität (EUROHIS-QOL, SF-12), Depressivität (GDS-15), Achtsamkeit (FFMQ) und Selbstmitgefühl (SCS) vor und nach dem Training zeigen.

Ergebnisse:

Erste Datenanalysen liefern Hinweise auf ein höheres Wohlbefinden und eine geringere Depressivität bei den Teilnehmenden nach dem Training, das zudem von den meisten gut angenommen wurde.

Diskussion:

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine weitere Beschäftigung mit der Wirksamkeit von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bei älteren Menschen sinnvoll erscheint. Es wurde jedoch auch deutlich, dass insbesondere im Umgang mit Fragebögen im Bereich der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls Schwierigkeiten liegen könnte.