

## Zusammenfassung des Beitrags 128

**ID: 128**

**Symposium**

*Stichworte:* MBSR, mindfulness, construct validity, intervention

### **Mindfulness – basic mechanisms, measurement, and interventions**

*Chair(s):* **Thomas Kubiak** (Institut für Psychologie, Johannes Gutenberg-Universität Mainz)

In the recent literature numerous publications on mindfulness can be found and novel therapeutic applications are suggested. At the same time, criticism arises for example because the construct validity is not sufficiently investigated. This Symposium spans from potential therapeutic or psychoeducative interventions to the criticism, and presents basic research as to potential mechanisms underlying the effects. Pauline Hüper from the University of Würzburg will present results of a study to test the applicability of a mindfulness based psychoeducative group program for people at older age after retirement. Positive effects on quality of life and depressive symptoms could be demonstrated, but problems arose with respect to answer questionnaires on mindfulness and self-compassion. Shervin Vencatachellum from the University of Luxembourg will talk about "Disentangling the underlying mechanisms of mindfulness: Evidence from a pain-cueing paradigm". Recently proposed interoceptive predictive coding models posit that mindfulness may lead to a prioritization of afferent sensory information over prior beliefs, expectations or desires. Thomas Kubiak from the University of Mainz will talk about "Mindfulness in Daily Life - Lessons Learned from the SMASH Trial" and present insights how mindfulness training may effect behaviour in daily life situations. Finally, our keynote speaker Nicholas van Dam from the University of Melbourne will present in his talk "Misteps and advances in the measurement and delivery of mindfulness" data on how the measurement of mindfulness can be improved and advocates a proper application and report of mindfulness trainings in respective studies.

*Beiträge des Symposiums*

### **Achtsamkeit und Selbstmitgefühl – geeignete Strategien für das Alter?**

**Pauline Hüper, Andrea Kübler**

Institut für Psychologie, Universität Würzburg

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 selbstmitgefühlbasierten 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; 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 nachdem 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 bzgl. des Verständnisses und Angemessenheit der Items liegen könnten.

### **Disentangling the underlying mechanisms of mindfulness: Evidence from a pain-cueing paradigm**

**Shervin Vencatachellum**

Institute for Health and Behaviour, Research Unit INSIDE, University of Luxembourg

Recent neuroimaging evidence suggests that mindfulness-induced hypoalgesia is achieved via increased somatosensory activity and reduced evaluative and memory-based processing, a pattern opposite to what is typically observed in other forms of cognitive regulation strategies. These findings have been interpreted as reflective of the commonly accepted definitions of mindfulness as a form of non-judgmental, non-elaborative awareness of present-moment experience. However, such interpretations rely heavily on reverse inferencing. Nevertheless, intriguing testable hypotheses can be derived from these patterns of neural activity. In particular, recently proposed interoceptive predictive coding models posit that mindfulness may lead to a prioritization of afferent sensory information over prior beliefs, expectations or desires. In other words, according to this framework, subjective experience in mindfulness is less likely to be influenced by prior cognitive and emotional expectations. In this talk, I will present some preliminary findings from a pain cueing study, which aims to provide a first empirical test of the aforementioned hypothesis, and discuss some of the potential insights that this line of investigation may offer into the working mechanisms of mindfulness.

### **Mindfulness in Daily Life - Lessons Learned from the SMASH Trial**

**Thomas Kubiak, Zarah Rowland, Mario Wenzel**

Institut für Psychologie, Johannes Gutenberg-Universität Mainz

to be announced

### **Misteps and advances in the measurement and delivery of mindfulness**

**Nicolas van Dam**

University of Melbourne

to be announced