

# Erstmal tief durchatmen: Achtsamkeit reduziert Risikoverhalten

*Wer weniger Risiko eingehen will, könnte versuchen seine Fähigkeit zur Achtsamkeit zu trainieren. In zwei Experimenten verhielten sich Teilnehmer bei der Durchführung von Aufgaben weniger riskant, wenn sie zuvor geübt hatten, sich auf ihren Atem zu konzentrieren.*

Die aktuelle Pandemie durch das Coronavirus SARS-CoV-2 bringt neue und unbekannte Risiken und Probleme mit sich. In einer solchen Situation gewinnt die Frage an Bedeutung, was uns dabei helfen kann, risikoadäquates Verhalten zu zeigen. Eine Studie der Tiroler Privatuniversität UMIT in Hall fand in zwei Experimenten heraus, dass Personen, die ihre Achtsamkeit mit einer Atemfokussierung steigerten, anschließend im Labor ein geringeres Risikoverhalten zeigten. Diese positive Wirkung von Achtsamkeit auf die Reduzierung des Risikoverhaltens reiht sich in die bereits zahlreichen bekannten positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Achtsamkeit ein. Doch was ist Achtsamkeit eigentlich? Wie können wir von ihr profitieren und was zeigte sich in den Experimenten genau?

Achtsamkeit (engl.: *Mindfulness*) ist ein zentraler Aspekt der ca. 2.500 Jahre alten buddhistischen Tradition [1].

## Definition

*Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des gegenwärtigen Moments in einer nicht wertenden Weise gelenkt wird [2].*

Achtsam zu sein bedeutet ganz im Hier und Jetzt zu sein. Also weder an Zukünftiges noch an Vergangenes zu denken. Die Auf-

merksamkeit soll vielmehr auf die Erfahrungen im Hier und Jetzt gelegt werden. Dabei sollen die aktuellen Erfahrungen wertfrei angenommen werden [2]. Das bedeutet, dass Erfahrungen nicht als positiv oder negativ bewertet, sondern neutral betrachtet werden.

Was in der Theorie einfach klingen mag, ist in der Praxis oftmals gar nicht so einfach. Glücklicherweise können verschiedene Techniken helfen, die die Konzentration auf die Gegenwart und eine offene, wertfreie Haltung fördern. Mit solchen Techniken kann die Achtsamkeit geschult und eine achtsame Wahrnehmung des Augenblicks erreicht werden. Auch hier gilt jedoch das alte Sprichwort "Übung macht den Meister". Denn wer einmal eine Achtsamkeitsübung absolviert hat, ist nun nicht für immer und überall achtsam. Vielmehr bedarf es regelmäßiger Übung der Achtsamkeit.

Um die eigene Achtsamkeit zu schulen, kann auf eine Reihe verschiedener Techniken zurückgegriffen werden. Gemein haben alle Achtsamkeitsübungen, dass anhand eines bestimmten Beobachtungsobjekts die Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt sowie eine wertfreie, nicht-urteilende Haltung trainiert werden. Solche Beobachtungsobjekte können beispielsweise der eigene Atem und die damit verbundenen physiologischen Wahrnehmungen (z.B. von der

Nasenspitze bis hin zum Bauch) sein. Ziel ist es, die Aufmerksamkeit kontinuierlich zum Atem zurückzuführen. Wird die Aufmerksamkeit dabei von aufkommenden Gedanken und Gefühlen abgelenkt, so werden diese mit einer nicht-wertenden Haltung zur Kenntnis genommen und die Aufmerksamkeit zurück zum Atem gelenkt.

Eine weitere, sehr verbreitete Achtsamkeitsübung ist der sogenannte Body-Scan. Beim Body-Scan wird die Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Bereiche des Körpers gerichtet und die Empfindungen, Muskelspannungen oder Schmerzen in jedem Körperbereich mit einer nicht-urteilenden Haltung wahrgenommen.

In der psychologischen Forschung sind die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf viele Bereiche des menschlichen Erlebens und Verhaltens bereits gut belegt, unter anderem im Zusammenhang mit Stress, Wohlbefinden, Ängstlichkeit [3, 4], Lernvermögen, Erinnerungsvermögen und Emotionsregulation [5].

Achtsamkeit entfaltet seine Wirkung indem die Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Erfahrung gelenkt wird. Durch die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit werden automatisch ablaufende Prozesse unterbrochen. So führt die Lenkung der Aufmerksamkeit auch zu einer

besseren Regulierung aktueller Emotionen und zu einer distanzierteren Betrachtungsweise der Emotionen. [6]

Der Erforschung von Achtsamkeit im Zusammenhang mit Risikoverhalten wurde bisher vergleichsweise wenig Aufmerksamkeit zuteil – was verwunderlich ist, legen doch Forschungsergebnisse aus anderen Bereichen der Psychologie nahe, dass Achtsamkeit sich auch auf Risikoverhalten auswirken könnte. So wurde Achtsamkeit beispielsweise mit einer gesteigerten Aufmerksamkeit [3] und einer verbesserten Impulskontrolle [7] in Verbindung gebracht – Konstrukte, die auch bei der Erklärung von Risikoverhalten eine zentrale Rolle einnehmen.

Eine Studie [7], die 2014 in der renommierten Fachzeitschrift *Psychological Science* publiziert wurde, lieferte bereits erste Hinweise für den angenommenen positiven Effekt von Achtsamkeit auf Risikoverhalten. So zeigte sich, dass Studienteilnehmer nach einer kurzen Achtsamkeitsübung im Vergleich zu einer Kontrollgruppe weniger anfällig für den sogenannten Sunk-Cost-Bias waren. Hierunter versteht man die Weiterführung eines risikoreichen Vorhabens wie zum Beispiel ein Glücksspiel, wenn bereits Investitionen wie Geld, Zeit oder persönliche Anstrengungen investiert wurden [7].

## Forschung zu Achtsamkeit und Risikoverhalten

In den aktuellen Experimenten am Risikolabor der UMIT wurde zur Steigerung der Achtsamkeit eine Atemfokussierung verwendet. Insgesamt nahmen an den zwei Experimenten 118 ProbandInnen teil, die in zwei Gruppen eingeteilt wurden. Während die eine Gruppe eine 15-minütige Atemfokussierung

durchführte, erhielt die Kontrollgruppe die Instruktion, den Gedanken freien Lauf zu lassen.

In beiden Experimenten wurde das Risikoverhalten anschließend mit standardisierten computerbasierten Testverfahren ermittelt. Die Testverfahren, zur Messung des Risikoverhaltens, variierten zwischen den Experimenten um die Konsistenz des gefundenen Effekts, der Reduzierung des Risikoverhaltens durch Achtsamkeit, über verschiedene Methoden zu überprüfen. In Studie 1 wurde der *Balloon Analog Risk Task (BART)* [8] verwendet. Bei diesem Test muss ein auf dem Computer Display angezeigter virtueller Ballon mit Luft gefüllt werden, wobei das Risiko, dass der Ballon platzt, zunehmend steigt. In Studie 2 wurde der Test *Risikowahlverhalten (RISIKO)* [9] verwendet. Hierbei muss ein auf dem Computer Display angezeigter Ball, der sich frei bewegt, mit einem Kreis "eingefangen" werden. Während die Geschwindigkeit des Balles, sowie wie die Steuerung des Kreises, unvorhersehbar variieren, kann die Größe des Kreises von den Versuchspersonen frei gewählt werden. Auf diese Weise haben diese die Möglichkeit, das Risiko bei der Bewältigung des Tests aktiv zu beeinflussen.

Die Ergebnisse beider Experimente zeigten, dass sich Personen nach einer Achtsamkeitsübung signifikant weniger risikoreich verhielten als Personen, die zuvor keine Achtsamkeitsübung durchgeführt hatten. Dieser Effekt konnte in beiden durchgeführten Experimenten mittels unterschiedlicher Testverfahren gefunden werden. Demnach kann selbst eine einzelne Achtsamkeitsübung zu einer Reduzierung des Risikoverhaltens führen.

## Studienergebnisse

In den zwei Laborstudien wurde der Einfluss von der gesteigerten Achtsamkeit auf das Risikoverhalten untersucht. Hierbei zeigte sich, dass Probanden nach einer 15-minütigen Achtsamkeitsintervention ein signifikant geringeres Risikoverhalten zeigten als Probanden einer Kontrollgruppe. Das Risikoverhalten der Probanden wurde mittels zwei verschiedener computerbasierter Testverfahren zur Messung von Risikoverhalten (BART [8] & RISIKO [9]) gemessen.

Neben den zahlreichen positiven gesundheitlichen Vorteilen, die mit dem Praktizieren von Achtsamkeit einhergehen und gut belegt sind, liefern die beiden vorgestellten Studien erste Hinweise, dass sich Achtsamkeit auch auf das Risikoverhalten auswirkt. Weitere Studien sind geplant, um die gefundene Wirkung in unterschiedlichen Situationen und Kontexten zu belegen und zu überprüfen, ob Achtsamkeitsübungen in Risikosituationen auch insgesamt zu besseren Entscheidungen führen, welche dann auch das Risikoverhalten reduzieren.

## Fazit

Durch das Üben von Achtsamkeit kann es zu einer Reduzierung des Risikoverhaltens kommen. Personen, die sich Gefahren aussetzen oder vor riskanten Entscheidungen stehen, können mit der Hilfe von kurzen Achtsamkeitsübungen (wie der Atemfokussierung) ihre Risikobereitschaft reduzieren. Diese Erkenntnisse konnten aus zwei Experimenten gezogen werden, in denen die Achtsamkeit der Probanden gesteigert wurde und im Anschluss das Risikoverhalten der Probanden getestet wurde.

## Literatur

- [1] Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from? Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer, New York, NY.
- [2] Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York, NY: Delta.
- [3] Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. *Mindfulness*, 3, 174–189.
- [4] Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., & ... Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.
- [5] Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139.
- [6] Cebolla, A., Galiana, L., Campos, D., Oliver, A., Soler, J., Demarzo, M., ... & García-Campayo, J. (2018). How does mindfulness work? Exploring a theoretical model using samples of meditators and non-meditators. *Mindfulness*, 9(3), 860-870.
- [7] Hafenbrack, A. C., Kinias, Z., & Barsade, S. G. (2014). Debiasing the mind through meditation: Mindfulness and the sunk-cost bias. *Psychological Science*, 25(2), 369-376.
- [8] Lejuez, C. W., Read, J. P., Kahler, C. W., Richards, J. B., Ramsey, S. E., Stuart, G. L., et al. (2002). Evaluation of a behavioral measure of risk taking: The Balloon Analogue Risk Task (BART). *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 8(2), 75-84. <http://doi.org/10.1037/1076-898X.8.2.75>
- [9] Gutmann, G., & Bauer, H. (2013). *Risikowahlverhalten*. Mödling: Schuhfried.

## Autor / Autorin

*Paulina-Sophie Schumacher* arbeitete während ihres Studiums der Psychologie an der UMIT Tirol als studentische Mitarbeiterin am Department für Psychologie und medizinische Wissenschaften. In ihrer Forschung beschäftigte sie sich unter anderem mit Achtsamkeit, dessen Messung und den Auswirkungen auf das Verhalten. [LinkedIn](#)

*Dr. Johannes Arendt* promovierte an der LMU München zu relationalen Modellen am Arbeitsplatz, war wissenschaftlicher Mitarbeiter am Department für Psychologie und medizinische Wissenschaften an der Privatuniversität Hall in Tirol und ist seit 2022 wissenschaftlicher Assistent an der LMU. In seiner Forschung beschäftigt er sich unter anderem mit verschiedenen Aspekten sozialer Beziehungen wie Gerechtigkeitswahrnehmung, Hilfeverhalten und interpersonellen Risiken im Arbeitskontext. [Homepage an LMU](#)

*Dr. habil. Bernhard Streicher*, Dipl.-Psychologe langjährige Tätigkeit als Universitätsprofessor für Sozialpsychologie an der LMU München und der UMIT Tirol, Gründer der Risikolabore an diesen Universitäten, freiberufliche Tätigkeit in der alpinen Ausbildung (u.a. Mitglied im Bundeslehrteam Jugend des DAV), Erlebnispädagogik (u.a. Mitglied im Lehrteam Alpin der Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik) und Sicherheitsforschung (u.a. Mitglied im Beirat der Sicherheitsforschung des DAV). Seine Forschungs- und Publikationsschwerpunkte umfassen die Themen Risikokultur und psychologische Aspekte der Risikowahrnehmung und des Risikoverhaltens in Gruppen und Organisationen. Darüber hinaus ist er als Vortragender und Berater zum Thema Risiko für profit und non-profit Organisationen tätig. [www.bernhardstreicher.de](http://www.bernhardstreicher.de)

## Zitationsempfehlung

Schumacher, Paulina-Sophie, Arendt, Johannes F. W. & Streicher, Bernhard (2020). Erstmal tief durchatmen: Achtsamkeit reduziert Risikoverhalten. *Risklab whitepaper* (2). <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.22362.82885> <https://risk-lab.de/> | [ResearchGate](#)

© Schumacher, Paulina-Sophie, Arendt, Johannes F. W. & Streicher, Bernhard

Die *risklab whitepaper* dürfen gemäß der creative commons Lizenz [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) unter Quellenangabe und Beibehaltung derselben CC-Lizenz für nicht-kommerzielle Zwecke weiterverwendet und verbreitet werden.

Die *risklab whitepaper* sind ein Projekt von Bernhard Streicher. Die Idee hierfür entstand aus den Arbeiten am ehemaligen Risikolabor an der Ludwig-Maximilians-Universität, München, das Bernhard Streicher dort während seiner Post-Doc-Zeit gründete. Die *risklab whitepaper* beschäftigen sich allgemein verständlich und wissenschaftlich mit Themen aus dem Spektrum *Menschen - Unsicherheit - Entscheidungen - Kompetenzen*. Alle *risklab whitepaper* als pdf unter [www.risk-lab.de](http://www.risk-lab.de) bzw. [www.bernhardstreicher.de/autor](http://www.bernhardstreicher.de/autor).

Kontakt: [www.bernhardstreicher.de/kontakt](http://www.bernhardstreicher.de/kontakt)

