

Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien¹

**Harald Walach, Nina Buchheld, Valentin Buttenmüller,
Normann Kleinknecht, Paul Grossmann & Stefan Schmidt**

Zusammenfassung: Eine empirische Beforschung des Achtsamkeitskonzepts erfordert auch die Erfassung des Konstruktes selbst. Ob dies prinzipiell mit dem gegebenen methodischen Inventar der Psychologie möglich ist, wird kurz diskutiert. Zwei bereits im englischen Sprachraum existierende Instrumente werden skizziert, bevor die Konstruktion und Validierung des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) beschrieben wird. Zunächst wurde auf der Basis einer Literaturstudie und anschließender Bewertung durch ExpertInnen ein Fragebogen mit 38 Items erarbeitet. Dieser wurde an Stichproben von 115 TeilnehmerInnen an einem Vipassana-Retreat jeweils vor und nach dem Retreat ausgefüllt. Aus diesen Daten konnte die 30-Item-Langform des FFA gebildet werden, die mit

1 Danksagung: Unsere Arbeit wird vom Samueli Institute, Newport Beach, CA unterstützt. Die ursprünglichen Arbeiten von Nina Buchheld sowie die Folgestudie von Valentin Buttenmüller und Norman Kleinknecht gehen auf zwei von Harald Walach betreute Diplomarbeiten zurück, die dem Institut für Psychologie der Albert-Ludwigs-Universität vorgelegt wurden. Wir bedanken uns bei allen Experten und Probanden, die uns bei diesen Arbeiten unterstützt haben.

Korrespondenzadresse: harald.walach@uniklinik-freiburg.de
Heidenreich, T. & Michalak, J. (2004). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.

einer internen Konsistenz von $r = .93$ und einer Vierfaktorenstruktur gute psychometrische Kennwerte aufweist.

In einer weiteren Validierungsstudie wurde diese Langform an drei Stichproben ausgegeben: 65 Personen, die an Achtsamkeitskursen teilnahmen, 86 Personen, die keine weiteren Verbindungen zu buddhistischen oder Meditationskonzepten hatten, sowie an eine klinische Stichprobe von 117 Personen. Die Stichprobe der Normalbevölkerung wies für einige Items eine geringe Trennschärfe auf. Offensichtlich werden diese nur von Menschen, die mit dem Achtsamkeitskonzept vertraut sind, semantisch verstanden. Lässt man diese schwierigen Items weg, ergibt sich eine semantisch und psychometrisch robuste Kurzform mit 14 Items ($\alpha = .87$). In einer Faktorenanalyse zeigte sich hier anstatt der Vierfaktorenstruktur ein Generalfaktor. Die Korrelation mit anderen Skalen ergab eine überzeugende Validierung. Das Instrument korreliert positiv mit privater Selbstaufmerksamkeit ($r = .29$) und Selbstkenntnis ($r = .55$), jedoch negativ mit Dissoziation ($r = -.29$) und psychischer Belastung ($r = -.40$).

Wenn die Wissenschaft beweisen sollte,
dass eine wesentliche Aussage des Buddhismus falsch ist,
dann muss sich eben der Buddhismus dementsprechend ändern.

Dalai Lama

Theoretische und selbstkritische Vorbemerkung

Vor allem in den USA ist ein reges Interesse an buddhistischen Konzepten und ihrer Brauchbarkeit für Psychologie und klinische Praxis auszumachen (Docket, Dudley-Grant & Bankart, 2003). Ein Grund dafür ist sicherlich, dass ein Achtsamkeitstraining, das von Jon Kabat-Zinn aus der traditionellen Achtsamkeitsmeditation des Theravada-Buddhismus entwickelt wurde, im Rahmen verhaltensmedizinischer Programme weit und erfolgreich eingesetzt wird (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth & Barney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth & Barney, 1987). Es beginnt, auch in Deutschland populär zu werden (Kabat-Zinn, 1996; 1998). Eine erste deutsche Evaluationsstudie hat ergeben, dass dieses Verfahren auch bei uns mit Vorteil eingesetzt werden kann (Majumdar, Grossman, Dietz-Waschkowski, Kersig & Walach, 2002; Majumdar & Walach, 2001) und eine Meta-Analyse zeigt, dass dieses Verfahren sowohl im psychischen als auch im körperlichen Funktions-

bereich signifikante Effektstärken von $d = .5$ aufweist², also auch durchaus klinisch von Relevanz ist (Grossman, Schmidt, Niemann & Walach, 2004; siehe auch den Beitrag von Grossmann et al., S. 703ff in diesem Band).

Ein weiterer Grund für das Interesse an solchen aus dem Buddhismus stammenden Konzepten für Psychologen ist sicherlich, dass es eine Reihe von Berührungspunkten zwischen moderner psychologischer Theoriebildung, vor allem im Bereich der kognitiven Psychologie, und dem Achtsamkeitskonzept gibt (Bankart, Dockett & Dudley-Grant, 2003), aber auch zwischen gestalttherapeutischen und aus dem Zen stammenden Ansätzen (Frambach, 1993). Teasdale etwa hat schon vor einiger Zeit gesehen, dass das Achtsamkeitskonzept gut in die kognitiv-verhaltenstheoretisch-orientierte Therapie der Depression eingliedert werden kann (Teasdale, Segal & Williams, 1995) und mittlerweile ein manualisiertes Depressionstherapieprogramm vorgelegt, das solche Konzepte integriert (Segal, Williams & Teasdale, 2002), nachdem sich auch empirisch gezeigt hat, dass dies Erfolg versprechend ist (Teasdale et al., 2000). Historisch gesehen gibt es eine längere Tradition der Berührung und Fühlungnahme zwischen klinisch Tätigen und buddhistischer Meditationspraxis (Bankart, 2003), die erklären hilft, warum nun offenbar eine kritische Masse von Aufmerksamkeit auch im akademischen Kontext erreicht ist.

Ein zentrales Konzept in allen diesen Bestrebungen ist das der Achtsamkeit. Es stammt ursprünglich aus der Theravada-Tradition des Buddhismus, also aus der älteren Tradition, ist aber kennzeichnend für alle Formen der buddhistischen Meditation. Ja, man kann sogar davon ausgehen, dass auch andere Formen der Meditation und Kontemplation mehr oder weniger explizit zu einer Kultivierung von Achtsamkeit führen (vgl. den Beitrag von Buchheld & Walach, in diesem Band). Achtsamkeit, oder auch rechte Aufmerksamkeit, meint dabei das aufmerksame, vorurteilsfreie Wahrnehmen aller mentalen Inhalte, wie etwa Gedanken, Gefühle, Affekte und Körperempfindungen. Wahrnehmen allein macht aber noch nicht Achtsamkeit aus. Vielmehr gehört ein freundlich-wohl-

2 Das Effektstärkemaß ist Cohen's d

wollendes Annehmen und die Fähigkeit, ohne Urteile und Kategorisierung bei unseren mentalen Inhalten zu sein, in ihrem Fluss und in ihrem Stocken, mit zu diesem Konzept dazu. Wir haben normalerweise die Tendenz, all unsere Wahrnehmungen – soweit wir uns ihrer bewusst sind – sofort zu kategorisieren und in meist einander ausschließende Kategorien zu ordnen, etwa „gut – schlecht“, „brauchbar – unbrauchbar“, „erwünscht – unerwünscht“, „mit mir und meinen Zielen kompatibel – mit mir und meinen Zielen inkompatibel“. Dies geschieht meist so schnell und automatisch, dass wir es oft gar nicht merken. Achtsamkeit meint, dass wir zum einen diese unsere Kategorisierungstendenz wahrnehmen und sie, im Idealfall, zum Halten bringen. Indem wir Inhalte, so wie sie sind, in unserem Geist präsent halten und dem Hang zum Kategorisieren widerstehen, haben wir die Möglichkeit, jede Erfahrung als neu zu erleben. Dies meint das Zen-Wort vom „Anfängergeist“ (Suzuki, 2000). Es ließe sich an dieser Stelle eine Brücke schlagen zu Gebsters Idee eines integralen Bewusstseins (Gebser, 1949; 1953) und zu Atmanspachers Auslegung (1993) dieses Gedankens als akategorialer Wahrnehmung. Wir müssen uns an dieser Stelle mit dieser kargen Andeutung begnügen: Im Grunde ist die Praxis der Achtsamkeit der Versuch, den unserem Geist inhärenten Drang zur Kategorisierung zu bremsen und zu suspendieren, um bei den Erfahrungen selber verweilen zu können und sie als solche wahrzunehmen. Ob damit das alte europäische Dilemma der Epistemologie zu lösen ist, wie eine Erkenntnis von Dingen, wie sie für sich sind, möglich ist, wäre eine interessante Frage. Auf jeden Fall hat das Programm der Achtsamkeit sehr viel Ähnlichkeit mit dem abendländischen einer reinen Phänomenologie, das von Husserl am Ausgang der Moderne versucht wurde.

Damit ist auch schon eine Warnung an alle ausgesprochen, die meinen, man könne Achtsamkeit einfach instrumentalisieren und in ein scientistisch-operationales Weltbild einbauen, wie es weltanschaulich gesehen Taufpate beinahe der gesamten akademischen Psychologie war. Dieses ist ja einer mehr oder weniger deutlich positivistischen Philosophie verdankt, die durch die kritisch-rationalistische Sicht weniger in der Sache selbst, als in der Methodik korrigiert wurde. Das Weltbild,

das vielen psychologischen Modellen zugrunde gelegt wird, geht davon aus, dass es so etwas wie eine objektive Realität außerhalb unseres Wahrnehmungsapparates gibt. Unsere Wahrnehmung gibt uns ein Abbild dieser Realität. Umgekehrt können wir dann verändernd auf diese Welt einwirken. Die Psychologie hat sich damit oftmals die Epistemologie zu Eigen gemacht, die innerhalb der Naturwissenschaft nützlich und erfolgreich war. Wir übersehen allerdings dabei oft, dass – anders, als in diesen Wissenschaften – die Psychologie ihren Gegenstandsbereich meistens erst entstehen lässt oder an dessen Definition durch ihre Forschungshandlungen maßgeblich beteiligt ist. Konstrukte wie „Neurotizismus“ oder eben „Achtsamkeit“ etwa werden nicht in der Außenwelt vorgefunden wie Silikate oder Massenbewegungen, sondern sie werden durch Abstraktionen aus der Fülle der Phänomene isoliert, zunächst begrifflich, dann operational definiert und schließlich mehr oder weniger brauchbar erfasst und gemessen. Dabei übersieht der anwendende Forscher häufig die konstruktiv-relativen Aspekte seines Tuns. Wir können an dieser Stelle nicht vertieft auf diese Diskussion eingehen und begnügen uns mit dieser Erinnerung. Eine straffere Argumentation würde den Raum sprengen und kann andernorts nachgelesen werden (Slunecko, 1996; Slunecko & Mayer, 1999).

Wir haben uns dennoch dazu entschieden – trotz aller Problematik –, uns an die Erfassung des Konstruktes Achtsamkeit zu machen. Dafür sprechen mehrere Gründe:

1. Wenn ein naiv-empiristisches Selbstmissverständnis der Psychologie jemals aufgebrochen werden kann, dann nur über die verstärkte Berücksichtigung der Innenperspektive des je eigenen persönlichen Erlebens, die seit den Anfängen der modernen empirischen Psychologie immer stärker zugunsten einer objektivierenden Sichtweise ausgeblendet wurde. Die kognitive Psychologie und neuerdings die Berücksichtigung der Achtsamkeit ist ein Ort, an dem gerade diese Innenperspektive zur verobjektivierenden Vorgehensweise der empirischen Psychologie befruchtend hinzutritt, wie dies Varela bereits vor einiger Zeit gefordert hatte (1991).

2. Der empirischen Tradition der Psychologie folgend ist selten die theoretische Argumentation zielführend. Wer überzeugen will, muss empirische Daten beibringen. Wenn man zeigen will, dass Achtsamkeit ein relevantes Konstrukt ist, muss man dies empirisch tun und den Spielregeln folgen, die die Mehrheit akzeptiert hat.
3. Pragmatische Kompromisse haben selten geschadet, aber ein Verzicht auf sie zugunsten ideologisch-weltanschaulicher Gründe sehr wohl. In diesem Sinne ist unser Vorgehen als ein solcher pragmatischer Kompromiss zu verstehen: Wir verwenden eine empirisch-verobjektivierende Methode, um die Relevanz eines Konstruktes zu untersuchen, das eigentlich reine Innenperspektive ist und im Grunde die Allgemeingültigkeit einer verobjektivierenden Form von Empirie in Frage stellt. Achtsamkeit ist nämlich eigentlich selbst eine Form von Empirie: eine Empirie, die auf sich selbst und den eigenen Geist gerichtet ist. Insofern ergänzt sie die verobjektivierende Form der Empirie.
4. Wenn die Achtsamkeitspraxis, klinisch und global, Platz greifen soll, dann wird es auch notwendig sein, Indikatoren bereitzustellen, ob ein Mensch – verglichen mit sich selbst zu einem früheren Zeitpunkt oder verglichen mit anderen – achtsam ist, ob eine Intervention Achtsamkeit verändert etc. Hierzu ist es nötig, Achtsamkeit zu erfassen.

Wir haben uns entschlossen, dies mit einem Fragebogen zu tun, weil er ökonomisch ist. Dennoch sind Fragebögen bekanntermaßen mit Nachteilen behaftet:

Selbstbeurteilungsfragebögen sind sehr subjektive Verfahren. Durch die persönliche Interpretation der vorgegebenen Aussage geben sie Aufschluss über die Selbstbilder und -konzepte der betreffenden Personen. Aufgrund der Selbstdarstellung des Probanden besteht außerdem die Gefahr von Verfälschungstendenzen. Soziale Erwünschtheit, Simulations- und Dissimulationstendenzen und verschiedene „response sets“ wie Akquieszenz, Nein-Sage-Tendenz, Tendenz zur Mitte und Halo-Effekt können die zuverlässige Interpretation der Ergebnisse einschränken. Andererseits ist Achtsamkeit nur schwer von außen be-

obachtbar. Eine Gefahr sehen wir hauptsächlich dann, wenn der Fragebogen blindlings als billiges Diagnoseinstrument verwendet wird. Wir haben es zunächst vor allem als Forschungsinstrument konzipiert und zur Diagnose wird es erst taugen, wenn das Konstrukt Achtsamkeit, seine Verzweigungen und Bedingtheiten sorgfältig untersucht sind und genügend Vergleichsdaten vorliegen.

Erfassung der Achtsamkeit – Vorhandene Verfahren

Mit all diesen theoretischen und praktischen Warnhinweisen gewappnet, können wir uns nun an das eigentliche Thema dieses Kapitels machen: an die Frage, wie man Achtsamkeit erfassen und messen kann. Wir werden dazu im Wesentlichen unsere eigenen Untersuchungen zur Konstruktion eines entsprechenden Fragebogens, des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA), sowie neuere Daten zu seiner Validierung vorstellen. Wir haben uns zu dieser Neukonstruktion entschlossen, nachdem uns vorliegende Möglichkeiten nicht überzeugt haben. Parallel zu unseren eigenen Bemühungen verliefen Konstruktionen anderer Arbeitsgruppen in den USA und Kanada, von denen wir keine Kenntnis hatten – ein deutliches Zeichen dafür, dass ein Thema „reif“ ist.

Wir hatten ursprünglich einen Fragebogen vorliegen, der uns von Teasdale zur Verfügung gestellt wurde und den dieser für seine eigenen Zwecke im Rahmen seiner Depressionstherapie verwendete (Teasdale, Segal & Williams, 1997). Trotz sorgfältiger Übersetzung – Übersetzung ins Deutsche von einem fließend Englisch sprechenden deutschen Muttersprachler und Rückübersetzung ins Englische von einer englisch-muttersprachlichen Person mit fließenden Deutschkenntnissen und anschließender Bereinigung – waren die Brauchbarkeit und die psychometrischen Eigenschaften dieses Instrumentes in unserer ersten Untersuchung (Majumdar, 2000; Majumdar & Walach, 2001) unzureichend. Dieser Fragebogen wurde zwar ursprünglich konstruiert, um Achtsamkeit zu erfassen; im Nachhinein stellte sich jedoch heraus, dass eher die Fähigkeit des „cognitive decentering“ erfasst wird (John

Teasdale, persönliche Mitteilung vom 24.4.1999), welches zwar inhaltlich mit Achtsamkeit verwandt, aber nicht identisch ist.

Wir entschlossen uns also zu einer Neukonstruktion. Diese ist mittlerweile ausführlich beschrieben (Buchheld, 2000; Buchheld & Walach, 2001; Buchheld & Walach, 2002) und auch eine englische Version des Fragebogens liegt vor (Buchheld, Grossman & Walach, 2001) und wurde mittlerweile mit zufriedenstellenden Ergebnissen psychometrisch getestet (Salstrom, O'Mahen & Michels, 2004); wir können uns also kurz fassen. Inzwischen haben wir weitergehende Studien durchgeführt (Buttenmüller & Kleinknecht, 2001), die wir hier berichten und auf die aufbauend wir eine sorgfältigere Analyse vorlegen können.

Bevor wir dies tun, seien noch zwei weitere Verfahren erwähnt:

1. Brown und Ryan stellten kürzlich ihre Mindfulness and Attention Awareness Scale (MAAS) vor und eine ganze Reihe sorgfältiger Validierungsstudien (Brown & Ryan, 2003). Das von diesen Autoren vorgelegte Achtsamkeitskonzept unterscheidet sich in einigen zentralen Punkten von der klassischen buddhistischen Sichtweise, denn hier kommt ausschließlich der Aspekt der Aufmerksamkeit für den aktuellen Moment zum Tragen, nicht aber der Aspekt des freundlich-wohlwollenden Annehmens. Die Vermeidung kognitiver Bewertungen und Kategorisierungen wird ebenfalls kaum thematisiert, lediglich „_ an open and undivided observation of what is occurring both internally and externally ...“ (Brown & Ryan, 2003). Somit entsteht ein Konzept der Achtsamkeit, das hauptsächlich auf (Selbst-)Aufmerksamkeit basiert und dem eine Unachtsamkeit oder Gedankenverlorenheit (engl.: „mindlessness“) gegenübergestellt wird. Diese Konzeption wird von den Autoren zu anderen Konzepten der (Gesundheits-)psychologie in Beziehung gesetzt (z.B. Selbstregulation, private und öffentliche Selbstaufmerksamkeit). So entsteht ein Zusammenhang zwischen einer (selbst-)aufmerksamen kognitiven Grundhaltung, die Vermeidungen von schlechten Gewohnheiten und gesundheitsschädlichem Verhalten zur Folge hat und die über eine erhöhte Selbstregulationsfähigkeit zu mehr Wohlbefinden und besserer Gesundheit führt.

In diesem Sinne wurde aus ursprünglich 184 Items mittels psychometrischer Methoden eine 15-Item-Skala gebildet. Die Skala enthält ausschließlich negative (in Richtung „mindlessness“) formulierte Aussagen, wie z.B. „I rush through activities without being really attentive to them“, die auf einer fünfstufigen Likert-Skala eingeschätzt werden sollen. Die Skala hat einen Generalfaktor, der 95 % der Varianz erklärt und sich auch in weiteren konfirmatorischen Faktorenanalysen bestätigt hat. Der Summenscore dieser Skala erwies sich in der Tat als deutlich korreliert mit verschiedenen Maßen des gesundheitlichen Wohlbefindens bzw. der psychischen Beeinträchtigung. So zeigten Personen, die sich in dieser Skala als sehr (selbst-)aufmerksam/achtsam einschätzten, geringere Scores bezüglich Depressivität (BDI, Beck & Steer, 1987 und CES-D, Radloff, 1977) und Ängstlichkeit (STAI, Spielberger, 1983; POMS Anxiety, McNair, Lorr & Droppelman, 1971) und erwiesen sich als weniger neurotisch (NEO PI Neuroticism, NEO FFI Neuroticism, Costa & McCrae, 1992).

Die Skala versucht also, ein vom ursprünglichen buddhistischen Konzept eher unabhängiges Konstrukt „Achtsamkeit und (Selbst-)Aufmerksamkeit“ zu erfassen. Zwar ist die Konstruktion der Skala und die Begründung durchaus in die aktuelle Diskussion um „Mindfulness-Based Stress Reduction“ eingebunden. Unverkennbar ist dennoch die Tendenz, das Konstrukt rein psychologisch ohne Rückgriff auf die buddhistisch-psychologische oder philosophische Tradition zu begründen. Diese Sparsamkeit ist Vor- und Nachteil zugleich. Dadurch wird die Skala theorie- und kontextunabhängig praktisch überall anwendbar. Sie verliert aber auch einige wichtige Elemente der Achtsamkeit: die nicht-urteilende Wahrnehmung, das Sich-selbst-gegenüberfreundlich-Sein, die liebevolle Aufmerksamkeit in kleinen Dingen. Da wir aus unserer Skala ebenfalls eine kontextunabhängige Kurzform destillieren, könnte es ökonomischer sein, diese zu verwenden. Eine deutsche Übersetzung aus der MAAS wurde ebenfalls erstellt und wird gerade getestet (Heidenreich & Michalak, 2003). Im Unterschied zur MAAS von Brown und Ryan erfasst unser Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) auch weitere – in der Literatur beschriebene –

Merkmale von Achtsamkeit: Urteilslosigkeit, Akzeptanz, Nicht-Identifikation, Neutralität, abnehmende Reaktivität, Ganzheitlichkeit, Nicht-Oberflächlichkeit, einsichtsvolles Verstehen, Prozesshaftigkeit, „Anfängergeist“ (Suzuki, 2000) und Absichtslosigkeit.

2. Bishop und Kollegen entwickelten eine *Toronto Mindfulness Scale* (Bishop et al., 2003, 2004). Eine Skala von ursprünglich 42 Items wurde bei 270 Meditierenden getestet und auf Dimensionalität geprüft. Die 24 Items, die diesen ersten Test überstanden, wurden auf Trennschärfe an Meditierenden untersucht, die viel, wenig oder keine Meditationserfahrung hatten. Alle Items ohne signifikante Trennschärfe wurden verworfen. Übrig blieben zehn Items, die eine eindimensionale Skala mit einer Reliabilität von $\alpha = .76$ bilden. Diese Skala bezieht sich jedoch ausschließlich auf die direkte Evaluation einer gerade durchgeführten Achtsamkeitsmeditation. Ihr Ziel ist es zu bestimmen, wie gut es gelang die verschiedenen Aspekte der Achtsamkeit in der Meditation umzusetzen. Dies lässt sich auch klar an der Itemformulierung erkennen: Alle Items beginnen mit Aussagen wie „I noticed ...“, „I felt as ...“ oder „I was aware of ...“.
3. Eine weitere Skala wurde von Bodner und Langer (Bodner & Langer, 2001), gemäß dem Achtsamkeitskonzept von Ellen J. Langer (Langer, 1989) entwickelt. Diese Skala liegt uns leider nicht vor und ist unseres Wissens nach auch nicht publiziert. Es mag dennoch sinnvoll sein darauf hinzuweisen, dass die Achtsamkeits-Konzeption von Langer sich deutlich von den bisher skizzierten unterscheidet. Gemäß Langer (Langer, 1989) zeichnet sich Achtsamkeit v.a. durch die drei folgenden Eigenschaften bzw. Tätigkeiten aus: (1) „Creating new categories“: die geistige Beweglichkeit, über bisherige Denkschemata hinwegzusehen und Informationen neu zu bewerten und zu ordnen; dies erfordert insbesondere eine Aufmerksamkeit für die Situation und deren Kontext. (2) „Welcoming new information“: hier geht es v.a. darum neue Informationen als solche wahrzunehmen und zu beachten und nicht als störend auszublok-

ken. (3) „More than one view“: Hiermit ist die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel gemeint, insbesondere die kognitive Beweglichkeit, Sachverhalte aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, bevor man sie bewertet. Diese Konzeption von Langer hat nur noch wenige Gemeinsamkeiten mit den bisher dargestellten. Insbesondere der häufige Rekurs auf verschiedene kognitive Aktivitäten, wie bewerten, ordnen, neu beurteilen, aktives Aufsuchen von neuen Informationen etc. schafft einen unüberbrückbaren Gegensatz zu einer achtsamen Grundhaltung, deren Ziel es ist, die höherinferenten Rückschlüsse und Interpretationen von Sinnesinformationen zunächst möglichst zu vermeiden. Langers Konzeption hat hier offensichtlich mehr Gemeinsamkeiten mit dem Systemischen Denken als mit der bisher erwähnten östlichen Achtsamkeitskonzeption.

Der Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

Wir entschlossen uns also, ein neues Instrument zu konstruieren. Zur Erfassung des Merkmals wurde eine Häufigkeitsskala gewählt. Die einzelnen Items wurden als Statements formuliert, die inhaltlich verschiedene Äußerungsformen von Achtsamkeit darstellen. Der oder die Befragte kann dann selbst die Auftretenshäufigkeit jeder Aussage bezogen auf einen bestimmten vorangegangenen Zeitraum auf einer vierstufigen Skala mit den beiden Polen „fast nie“ und „fast immer“ einschätzen.

Da der Fragebogen die aktuelle Ausprägung von Achtsamkeit messen soll, sind alle Items im Präsens formuliert. Die Skala soll sowohl ausgeprägte als auch geringe Formen von Achtsamkeit einschließen, sodass sie eine ausreichende inhaltliche Validität und Sensitivität besitzt.

Studie 1: Fragebogenkonstruktion

Vorgehen und Methodik

Anhand einer systematischen Literaturstudie über Vipassana-Meditation und Achtsamkeit – unter Zuhilfenahme verschiedener Bücherlisten mit empfohlener Vipassana-Literatur – wurde ein Itempool mit 73 Beispielitems formuliert; einzelne Items wurden aus dem von Teasdale, Segal & Williams (1997) entwickelten unveröffentlichten „Experiences Questionnaire“ (deutsche Übersetzung M. Majumdar & N. Schmid: „Fragebogen zur Erfassung von Erfahrung und Erleben“) übernommen.

Acht Experten und Expertinnen aus dem deutschen Sprachraum, d.h. Personen, die selber Vipassana-Meditation lehren und/oder über umfassende und langjährige Erfahrung mit Meditation verfügen, stufte die Eignung der einzelnen Items zur Erfassung von Achtsamkeit ein. Items, die als ungeeignet oder von mehr als drei Experten als weniger geeignet eingeordnet wurden, wurden aus dem Itempool entfernt. Weiterhin wurden einzelne Items inhaltlich umformuliert.

Die Vorform des Fragebogens beinhaltete 38 Items für die Hauptuntersuchung.

Zur Bestimmung der psychometrischen Qualität der Fragebogenitems und der Skala sowie zur Erfassung der Dimensionalität des Merkmals Achtsamkeit wurde eine Prä-Post-Messung gewählt.

Die Vorform des Fragebogens wurde zu zwei Messzeitpunkten an vier verschiedene Stichproben von Vipassana-Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern vergeben. Jeweils am Anfang (t1) und am Ende (t2) der Kurse wurden die Personen gebeten, den FFA auszufüllen. Der Zeitabstand zwischen den beiden Erhebungszeitpunkten richtete sich nach der jeweiligen Kursdauer (range: 7–11 Tage).

Der Tagesablauf während der Kurse bestand aus 45-minütigen Sitz- und Gehmeditationen im Wechsel, welche nur durch die Mahlzeiten und eine einstündige „Arbeitsmeditation“ unterbrochen wurden. Die Gesamtdauer der Meditationspraxis betrug täglich mehr als acht Stun-

den. Während dieser Zeit ging es fast ausschließlich um die Entwicklung von Achtsamkeit. Selbst während der „Pausen“ wurde z.B. achtsames Essen geübt. Abends hielten die Lehrenden einen circa einstündigen „Dharma“-Vortrag zu verschiedenen Aspekten der Praxis, wie Praxis im Alltag, Sammlung und Konzentration, Achtsamkeit, Vergänglichkeit, Liebe und Mitgefühl. Die Kurse fanden im vollständigen Schweigen statt, mit Ausnahme von Gruppen- und Einzelgesprächen mit den Lehrenden (jeweils circa alle zwei Tage).

Beim FFA handelt es sich um ein quantitatives Verfahren zur Selbstbeurteilung. Das Instrument entspricht formal einer „Eigenschaftsskala“ und enthält in der Endform 30 Items. Sieben Items wurden in ihrer Negativ-Form, d.h. entgegen der Schlüsselrichtung („fast nie“-Antwort entspricht einer hohen Ausprägung von Achtsamkeit) formuliert. Die Anordnung der Reihenfolge der Items erfolgte nach dem Zufallsprinzip.

Die Punktwerte der einzelnen Items werden zu einem Gesamtwert summiert, der als Indikator für die Ausprägung von Achtsamkeit dient.

Die Analysetichprobe bestand aus insgesamt 115 Probandinnen und Probanden; jeweils 100 Fragebögen zu t1 und 93 Fragebögen zu t2 waren auswertbar. Davon haben 79 Personen den Fragebogen für beide Erhebungszeitpunkte ausgefüllt.

Itemselektion und Itemrevision

Es wurden die Items in die Endform aufgenommen, die

- einen Trennschärfekoeffizienten von mindestens .40 und
- einen Schwierigkeitsindex von höchstens .80 für den Erhebungszeitpunkt t1 und höchstens .90 für t2 aufweisen (die Festlegung einer unteren Grenze erübrigt sich, da der minimale Wert bei einer Schwierigkeit von .55 und somit im mittleren Bereich liegt).

Die Kriterien für den Trennschärfekoeffizienten liegen hiermit aus inhaltlichen Gründen über den allgemeinen Mindestanforderungen von .30. Wir gingen davon aus, dass Achtsamkeit eher ein unidimensionales Konstrukt mit verschiedenen Facetten ist und optierten deswegen für stärkere Homogenität des Instrumentes.

Im Allgemeinen ist ein Schwierigkeitsindex zwischen .20 und .80 erwünscht (Bortz & Döring, 1995). Da jedoch davon ausgegangen wurde, dass sich der Achtsamkeitsscore nach Kursende erhöht, wurde die obere Grenze des Schwierigkeitsindex zu t2 auf .90 gesetzt. Acht der ursprünglich 38 Items wurden aufgrund ungenügender statistischer Kennwerte ausgeschlossen. Die restlichen 30 Items wurden in die Endform des Fragebogens aufgenommen.

Bei der Überprüfung der Antwortverteilung fiel außerdem die geringe Spannbreite von zwei Items auf. Keine Person hatte zu t1 und t2 mit „fast nie“ auf sie geantwortet. Da sie jedoch aufgrund ihres Aussagegehalts und ihrer inhaltlichen Validität wertvoll für den Fragebogen sind, können diese Mängel möglicherweise durch eine Umformulierung ausgeglichen werden: So wurde Item Nr. 3: *„Ich versuche in Kontakt zu sein mit dem was gerade ist, hier und jetzt.“* umformuliert zu *„Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.“*. Und aus Item Nr. 15: *„Ich erkenne einige Motive und Bedürfnisse, die meinen Handlungen zugrunde liegen.“* wurde *„Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.“*

Die Endform des Fragebogens (30 Items) ist unter Berücksichtigung der Revision der oben vorgeschlagenen Verbesserungen vorgenommen worden.

Reliabilitätsanalyse der Endform

Die Reliabilitätsanalyse ergab folgende Kennwerte:

	t1:	t2:
Interne Konsistenzschätzung (Cronbachs Alpha):	.93	.94
Test-Homogenität (mittlere Item-Inter-Korrelation):	.32	.33
Durchschnittliche Itemschwierigkeit:	.64	.74

Cronbachs Alpha beträgt .93 bzw. .94, die Test-Homogenität .32 und .33, die durchschnittliche Itemschwierigkeit liegt bei .64 und .74.

Die fünf Items mit der größten Trennschärfe der Endform für t1 und t2 sind auch nach der Itemselektion gleich geblieben und haben sich lediglich in ihrer Rangfolge etwas geändert.

Die fünf Items mit der größten Trennschärfe (in Klammern) der Endform zu t1:

- Item 32 (.69): Ich erkenne, dass ich nicht mit meinen Gedanken identisch bin.
- Item 23 (.68): Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen.
- Item 27 (.64): Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.
- Item 3 (.65): Ich versuche in Kontakt zu sein mit dem, was gerade ist, hier und jetzt.
- Item 10 (.65): Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.

Die fünf Items mit der größten Trennschärfe der Endform zu t2:

- Item 23 (.77): Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen.
- Item 31 (.70): Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.
- Item 17 (.68): Ich beobachte meine Gedanken, ohne mich mit ihnen zu identifizieren.
- Item 27 (.65): Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.
- Item 29 (.62): Ich beobachte das Kommen und Gehen von Erfahrungen.

Die statistischen Kennwerte der Skala zu den beiden Zeitpunkten sind zufriedenstellend (Tabelle 1), die Werte sind relativ normal verteilt.

Tabelle 1: Statistische Kennwerte der Endform (30 Items) des FFA für die beiden Erhebungszeitpunkte

Gesamtwert	Zeitpunkt t1 (n = 100)	Zeitpunkt t2 (n = 92)
Mittelwert	77,12	89,4
Standardabweichung	12,45	11,33
Theoretischer Range	30–120	30–120
Tatsächlicher Range	50–115	50–117
Schiefe	0,31	–0,29
Exzess (Kurtosis)	0,33	1,42

Wir prüften das Instrument auf Dimensionalität mit Hilfe einer Hauptkomponentenanalyse mit anschließender orthogonaler Varimax-Rotation. Die Faktorenanalyse wurde für beide Messzeitpunkte getrennt berechnet. Eine Vier-Faktoren-Lösung erschien inhaltlich und statistisch (visuelle Analyse anhand Scree-Plot) am günstigsten. Die extrahierten vier Faktoren können folgendermaßen interpretiert werden: *Gegenwärtige, nicht-identifizierte Aufmerksamkeit, Akzeptierende, nicht-urteilende Haltung, ganzheitliches Annehmen und prozesshaftes, einsichtsvolles Verstehen*. Sie erklären 53.9 % der Gesamtvarianz. Eine Inspektion der unrotierten Faktorenmatrix zeigte allerdings, dass alle Items größer als .44 (t1) bzw. .57 (t2) auf Faktor 1 landen. Zudem haben 25 (t1) bzw. 27 (t2) Items ihre höchste Ladung auf diesem Faktor, der allein 35.2 % bzw. 35.8 % der Gesamtvarianz erklärt. Dies spricht dafür, dass das Konstrukt im Wesentlichen eindimensional ist. Dennoch lässt sich mit Hilfe der Faktorenanalyse eine inhaltliche Struktur zeigen, die einige wesentlichen Merkmale der Achtsamkeit zusammenfasst (Tabelle 2).

Faktorenanalyse der Endform

Tabelle 2: Beschreibung und Kennwerte der rotierten Vier-Faktoren-Lösung zu *t1*.

Faktor	Bezeichnung	Auf- gekl. Vari- anz	Inter- ne Kon- sistenz	Items	Markeritem
1	Gegenwärtige, nicht-identifizier- te Aufmerksamkeit	35.2	.90	12	Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.
2	Akzeptierende, nicht-urteilende Haltung	7.3	.82	7	Ich akzeptiere mich so wie ich bin.
3	Ganzheitliches Annehmen	6.4	.81	7	Ich spüre auch in unangenehme Emp- findungen hinein.
4	Prozesshaftes, einsichtsvolles Verstehen	5.0	.76	4	Ich betrachte Dinge aus mehreren Pers- pektiven.
Ge- samt		53.9		30	

N = 100; Rotation: Varimax; Markeritem = Item mit der höchsten Ladung auf dem Faktor

Faktor 1 beschreibt somit das zentrale Merkmal von Achtsamkeit: eine *gegenwärtige, nicht-identifizierte Aufmerksamkeit* bzw. eine direkte und unmittelbare Teilhabe an der Erfahrung des Momentes. Die Items beschreiben das direkte In-Kontakt-Sein mit der Erfahrung – und zwar so, dass man sich nicht in seinen Gedanken und Gefühlen verliert oder sich mit ihnen identifiziert. Damit ist also auch eine spezielle, achtsame Art und Weise des In-Kontakt-Seins mit seiner eigenen Erfahrung an-

gespröchen. Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit hilft, sich in der gegenwärtigen Erfahrung zu verankern und unterstützt die Nicht-Identifikation mit Geföhlen. Zwei Aussagen beschreiben die Folgen dieser gegenwärtigen, nicht-identifizierten Aufmerksamkeit: innehalten zu können und nicht ständig reagieren zu müssen. Der erste Faktor erklärt 35.2 % der Gesamtvarianz. Die interne Konsistenz (Cronbach-Alpha) liegt bei .90.

In den Aussagen des *zweiten Faktors* kommt eine *akzeptierende, nicht-urteilende Haltung* zum Ausdruck. Sie ist bedingungslos, d.h. sie besteht auch angesichts der eigenen Schwierigkeiten und Fehler oder wenn Dinge schief laufen. Die Items beschreiben einerseits Selbstwertschätzung und -akzeptanz, andererseits Geduld und Offenheit in Bezug auf die eigene Erfahrung und die Mitmenschen. Diese akzeptierende und nicht-urteilende innere Haltung ermöglicht es, den eigenen Beitrag zum persönlichen Leiden mit liebevoller Gelassenheit und Humor betrachten zu können. Mit diesem zweiten Faktor werden 7.3 % der Varianz erklärt. Er zeigt eine interne Konsistenz von .82.

Die Items des *dritten Faktors* beschreiben ein *ganzheitliches Annehmen* von Erfahrungen. Dies zeigt sich einerseits durch das Hineinspüren in und Sich-Nicht-Wehren gegen schmerzhaft und unangenehme Geföhle und Empfindungen, andererseits auch durch das In-Kontakt-Bleiben mit diesen Erfahrungen. Dadurch kann wieder innere Ruhe und Gelassenheit entstehen. Weitere Aussagen weisen auf die erforderliche Erkenntnis hin, denn häufig schafft die Motivation, Schmerz zu vermeiden – durch das Anhaften an angenehmen und die Aversion gegenüber unangenehmen Erfahrungen – zusätzliches Leiden. Faktor III klärt 6.4 % der Varianz auf und die interne Konsistenz liegt bei .81.

Faktor IV zielt auf ein durch Achtsamkeit begründetes *prozesshaftes, einsichtsvolles Verstehen* ab. Die direkte Erkenntnis des ständigen Wandels von Gedanken, Geföhlen und Empfindungen kann die persönliche Erfahrung relativieren und dadurch die eigene Perspektive erweitern. Durch die unmittelbare Wahrnehmung der Vergänglichkeit aller Erfahrungen nimmt auch der Drang, auf jeden Reiz reagieren zu müs-

sen, ab. Dieser Faktor erklärt 5.0 % der Varianz. Seine interne Konsistenz beträgt .76.

Auch zum Erhebungszeitpunkt t2 erscheint eine vierfaktorielle Struktur günstig. Allerdings zeigt sich, dass die Faktorenstruktur – obwohl inhaltlich sehr ähnlich – nicht identisch mit derjenigen zum ersten Messzeitpunkt ist. Denkbar wäre, dass sich durch die intensive Achtsamkeitsmeditation, die zwischenzeitlich für die Teilnehmer stattgefunden hat, das Konstrukt selber bzw. die Einstellung der Teilnehmer zu ihm verändert hat. Andererseits ist das Verhältnis von Personen zu Items mit etwa 3:1 für eine stabile Schätzung der Faktorenstruktur noch nicht optimal, sodass die Instabilität auch reine Zufallsschwankung sein könnte.

Erste Validitätshinweise

Neben der sorgfältigen Konstruktion, die eine inhaltliche Validität gewährleistet, ergaben sich in dieser ersten Studie auch Hinweise auf die Validität des Instrumentes: Der Fragebogen bildet eine erwartete Erhöhung der Achtsamkeit in Folge eines Meditationsretreats ab und trennt Personen mit wenig Meditationspraxis zum Zeitpunkt vor dem Intensivkurs von solchen, die mehrmals täglich üben.

Veränderungssensitivität

Wie aus Tabelle 1 ersichtlich, konnte das Instrument eine Verbesserung der Achtsamkeit von im Durchschnitt 77.12 zum ersten Zeitpunkt auf 89.40 Punkte zum zweiten Zeitpunkt abbilden. Dieser Effekt ist mit $z = -6.99$ ($p = 0.001$) hoch signifikant (Wilcoxon Test).

Trennfähigkeit

Personen, die zum Zeitpunkt t1 bereits mehrmals täglich üben (Mittelwert = 87.88) und solche, die keine Praxis haben (Mittelwert = 77.5), unterscheiden sich mit einer Standardabweichung signifikant voneinander. Die Werte der anderen Personen sind erwartungsgemäß auf einem Kontinuum dazwischen angeordnet.

Vorläufiges Fazit und weiterer Forschungsbedarf

Der FFA stellt also ein Instrument dar, das Achtsamkeit reliabel und offenbar auch einigermaßen valide erfassen kann. Mit 30 Items ist es ein ökonomisches und doch breit angelegtes Instrument, das verschiedene Facetten der Achtsamkeit abbilden kann. Es zeigt auch bei der selektierten Stichprobe von Teilnehmern an Intensivkursen für Achtsamkeitsmeditation immer noch eine erstaunliche Streubreite und schöpft seinen vollen Range nicht aus. Die psychometrischen Eigenschaften sind gut und die Reliabilität des Gesamtinstrumentes mit $\alpha = .93$ sehr gut. Die Faktorenanalysen sind wegen der vergleichsweise geringen Probandenzahl noch als vorläufig anzusehen und es ist davon auszugehen, dass die faktorielle Dimensionalität eher unserem Gliederungswunsch entgegenkommt als die Wirklichkeit abbildet. Achtsamkeit ist schließlich schon definitionsgemäß ein ganzheitliches Konstrukt. Es ist unser analytisches Bestreben, es in einzelne Komponenten und Dimensionen zu zergliedern, um es leichter fassbar und verstehbar zu machen. Die Ergebnisse unserer Analyse zeigen beides: Achtsamkeit ist gegliedert in einzelne Elemente, die durch die Faktorenanalyse abgebildet werden können. Aber insgesamt müssen wir Achtsamkeit doch als ein einziges, unteilbares Konstrukt sehen, so wie unser Instrument einen Gesamtfaktor erfasst.

Was wir allerdings nicht wissen ist, ob Achtsamkeit ein allgemeingültiges Konstrukt oder sehr stark kontext- und theorieabhängig ist. Es wäre ja immerhin denkbar, dass der Fragebogen nur von solchen

Personen sinnvoll ausgefüllt werden kann, die eine entsprechende theoretische Schulung erhalten haben, also mit den entsprechenden Begriffen im Sinne der Achtsamkeitsdoktrin umzugehen gelernt haben. Andere Personen könnten ja möglicherweise semantisch ganz andere Sachverhalte mit den Begriffen verbinden, die von Personen aus dem Kontext der Achtsamkeitsmeditation als Beispiel für Achtsamkeit verstanden werden. Menschen ohne den Hintergrund der Achtsamkeitsmeditation könnten vielleicht einige Items als kompletten Unsinn werten. Damit wären die Informationen des Fragebogens in einem anderen als dem expliziten Achtsamkeitskontext unbrauchbar. Außerdem haben wir keinerlei Vorstellungen davon, wie das Konstrukt mit vergleichbaren oder verwandten psychologischen Konstrukten zusammenhängt und ob es eine Relevanz für therapeutische Prozesse außerhalb der Achtsamkeitstradition im engeren Sinne hat.

Wir haben aus diesem Grunde eine zweite Studie unternommen, die diese Fragen mindestens teilweise klären sollte (Buttenmüller & Kleinkecht, 2001).

Studie 2: Validierung und Replikation

Das Ziel dieser Untersuchung war ein mehrfaches:

1. die ursprünglich mit dem FFA erzielten Ergebnisse zu reproduzieren,
2. das Konstrukt Achtsamkeit mit bekannten psychologischen Konstrukten wie Selbstaufmerksamkeit und Dissoziation, sowie psychologischer Symptombelastung in Zusammenhang zu bringen und
3. das Instrument auch an verschiedenen Populationen zu erproben, die von Achtsamkeit im engen Wortsinn keine konzeptuellen Vorstellungen haben.

Messinstrumente

In dieser Erhebung wurden folgende Instrumente eingesetzt:

- FFA: Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (Bchheld, 2000); siehe oben.
- SAM: Fragebogen zur Erfassung dispositionaler Selbstaufmerksamkeit (Filipp & Freudenber, 1989). Dieser Fragebogen erfasst Selbstaufmerksamkeit als Persönlichkeitsmerkmal, gegliedert in private und öffentliche Selbstaufmerksamkeit. *Private Selbstaufmerksamkeit* bezieht sich dabei auf Metakognitionen bezüglich seiner eigenen Person: Beobachtung der eigenen Gefühle und Gedanken, Erkennen der eigenen Beweggründe und Motive, Kenntnis der eigenen Person. Im Unterschied zur Achtsamkeit beziehen sich Aspekte der Selbstaufmerksamkeit ausschließlich auf Kognitionen und Metakognitionen, während Achtsamkeit weiter gefasst ist. *Öffentliche Selbstaufmerksamkeit* bezieht sich auf die Wahrnehmung der eigenen Person in Bezug auf andere: Bewusstheit darüber, wie man sich präsentiert und erscheint, wie andere über einen selbst denken etc.
- FDS: Fragebogen zu Dissoziativen Symptomen (Freiberger, Spitzer & Stieglitz, 1999). Dissoziation ist ein altbekanntes klinisches Merkmal, das viel Ähnlichkeit mit einem Negativpol von Achtsamkeit aufweist. Damit meint man die Abtrennung kognitiver Prozesse vom Erleben und die Isolation einzelner Erlebnisinhalte, Amnesie und automatisches Handeln ohne Bewusstheit. Die eingesetzte, weit verbreitete Skala erfasst Dissoziation in vier Dimensionen und einem Gesamtwert. Die Dimensionen sind *Amnesie*, *Absorption*, *De-realisation* und *Konversion*.
- SCL-90: Symptomchecklist als Maß psychischer Belastung (Franke, 1995). Die SCL-90 ist ein bewährtes, wohlbekanntes und viel verwendetes Screeningmaß für psychische Belastung in vielen Dimensionen. Die Ergebnisse können in neun verschiedenen Subskalen dargestellt werden oder in einem Gesamtmaß der Belastung.

Stichproben

Retreat-Teilnehmer

In Anlehnung an Buchheld (2000) wurden 85 Personen gewonnen, die an Achtsamkeitskursen teilnahmen und vor und nach dem Kurs die Fragebögen ausfüllten. Nach dem Kurs waren noch 65 Personen bereit, die Fragebögen auszufüllen. Die Stichprobe der Retreat-Teilnehmer wurde dann anschließend mit dem ursprünglichen Datensatz verbunden.

Normalbevölkerung

86 Personen, die keine weiteren Verbindungen zu buddhistischen oder Meditationskonzepten hatten, wurden für die Untersuchung gewonnen. Dabei wurde darauf geachtet, dass nicht nur Studenten, sondern eine größere Bandbreite von Personen die Fragebögen ausfüllte. Diese Stichprobe wurde durch Aushänge und persönliche Anfrage aus dem Bekanntenkreis rekrutiert. Mit einem mittleren Alter von 34,4 Jahren (Range 19–54), dabei 47 Frauen und Abitur als mittlerem Abschluss ist diese Stichprobe sicher nicht repräsentativ. Da aber nur acht dieser Personen Meditationserfahrung hatten, ist sie mindestens für die Frage tauglich, ob und inwiefern die Items dieses Instrumentes außerhalb des Meditationskontextes verständlich sind.

Klinische Stichprobe

Eine klinische Stichprobe von insgesamt 117 Personen nahm an der Untersuchung teil. Darunter waren 28 Personen mit Borderline-Störung aus einem entsprechenden Behandlungsprogramm der psychiatrischen Universitätsklinik Freiburg. Die anderen Personen waren in psychotherapeutischer Rehabilitation, in einem psychiatrischen Lan-

des Krankenhaus stationär untergebracht oder in ambulanter psychotherapeutischer Behandlung. Aufgrund logistischer Probleme war es nicht möglich, von diesen Probanden diagnostische Daten zu erhalten, da die Fragebögen von ihren Therapeuten auf freiwilliger Basis an Patienten weitergereicht und von diesen an uns anonym zurückgesandt wurden. Eine Markierung der Fragebögen mit Diagnosekategorien wurde von der überwiegenden Mehrheit der teilnehmenden Therapeuten abgelehnt.

Aus ökonomischen und inhaltlichen Gründen wurden nicht alle Fragebögen an alle Probanden ausgeteilt. Der FFA wurde von allen Personen ausgefüllt. FDS und SAM wurde an alle Probandengruppen außer denjenigen in ambulanter Psychotherapie ausgegeben. Bei letzteren äußerten die Psychotherapeuten Sorge, dass sonst eine Überforderung auftreten könnte. Hingegen wurde bei den Psychotherapiepatienten die SCL-90 eingesetzt, nicht aber bei den anderen Probandengruppen.

Itemanalysen

Die Itemanalyse über alle auswertbaren Datensätze zeigt eine gute Normalverteilung. Einzelheiten sind in Tabelle 3 aufgeführt. Die Kennwerte fallen gegenüber der ersten Untersuchung leicht ab. Dies hängt, wie eine Inspektion der Itemstatistiken zeigt, vor allem damit zusammen, dass sechs Items unzureichende Trennschärfen unter $r < 0,30$ aufweisen.

Es handelt sich dabei um folgende Items³ (Trennschärfe):

2. *Ich erkenne, dass ich nicht mit meinen Gedanken identisch bin.* (-0.06)
7. *Ich bleibe mit unangenehmen, schmerzhaften Empfindungen und Gefühlen in Kontakt.* (0.04)

3 Die Itemnummerierung ist bei der Endversion im Vergleich zur Testversion verändert worden; daher stimmt die hier verwendete Nummerierung nicht mit denen in den früheren Publikationen bzw. im Bericht über Studie 1 überein. Alle Angaben zu Itemnummern beziehen sich auf die 30-Itemversion, die am Ende des Textes als Anhang abgedruckt ist.

9. *Ich lasse mich von meinen Gedanken und Gefühlen leicht wegtragen.* (0.24)
 13. *Ich verliere mich im Inhalt meiner Gedanken.* (0.28)
 16. *Ich sehe, wie ich mir selbst Leiden schaffe.* (0.1)
 27. *Ich wehre mich innerlich gegen unangenehme Gefühle.* (0.13).

Tabelle 3: Item-Statistik der Validierungsuntersuchung

	Gesamt- skala (30 Items)	Reduzier- te Skala (24 Items)	Kurzform (14 Items)	Kurzform (14 Items)	Kurzform (14 Items)
Stichprobe	Gesamt	Gesamt	Normal	Gesamt	Klinisch
N (nur erste Mes- sung, Datensätze ohne fehlende Werte)	225	232	74	246	103
Mittelwert	75,06	60,02	37,24	34,52	31,17
Standard- abweichung	11,38	10,59	5,63	6,77	7,18
Schiefte	-0,24	-0,23	0,08	-0,13	0,36
Exzess	-0,33	-0,31	-0,40	-0,32	-0,32
Range (theoretisch)	46-103 (30-120)	35-85 (24-96)	25-51 (14-56)	18-52 (14-56)	18-52 (14-56)
Cronbachs alpha	0,87	0,89	0,79	0,86	0,86
Mittlere Item- interkorrelation	0,18	0,26	0,21	0,30	0,31

Diese Items sind im Sinne der Achtsamkeitserfassung als sehr schwer zu erachten. Das bedeutet, dass nur sehr wenige Menschen sie ohne explizite Kenntnis der Achtsamkeitsmeditation in einer konsistenten Weise und analog zu anderen Indikatoren von Achtsamkeit beantworten. Sie erfordern teilweise theoretische Kenntnis des Konstruktes und werden selbst von solchen Personen, die auf dem Achtsamkeitsweg bereits vorangekommen sind, häufig negativ beantwortet.

Eine Analyse der Skala an der Gesamtstichprobe ohne diese Items ergibt wiederum passable Werte (Tabelle 3). Eine weitere Analyse zeigt, dass die Normalbevölkerung, die keine Meditationserfahrung hat, offenbar viele Aussagen nicht oder semantisch anders versteht, als dies im Achtsamkeitskontext wünschenswert wäre. Analysiert man diese Stichprobe separat und entfernt all jene Items, die unzureichende Trennschärfe aufweisen, so erhält man eine Kernskala, die aus 14 Items besteht. Diese weist selbst an dieser kleinen Teilstichprobe der Normalbevölkerung akzeptable Kennwerte auf (Tabelle 3). Wendet man nun in einem vierten Analyseschritt diese Kurzform wiederum auf die Gesamtstichprobe an (Tabelle 3, vorletzte Spalte), so erhält man eine Skala mit akzeptablen psychometrischen Kennwerten. Diese Kurzform mit 14 Items ist psychometrisch und semantisch offenbar robust. Sie zeigt auch in der Teilstichprobe der klinischen Population und der Teilpopulation der Meditierenden aus beiden Untersuchungen (Daten nicht gezeigt) ähnliche Werte und ist einigermaßen homogen und reliabel. Auch wenn man den Gesamtdatensatz von 341 Fällen aus beiden Untersuchungen zugrunde legt, werden die Werte der Kurzform, die an 246 Fällen aus Untersuchung 2 ermittelt wurden, ziemlich genau reproduziert.

Diese verkürzte, robuste Version enthält folgende Items:

1. Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.
3. Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.
4. Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.
5. Ich kann mich selbst wertschätzen.
8. Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.
17. Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.
21. Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.
22. Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.
24. Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.
25. Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.

26. In schwierigen Situationen kann ich innehalten.
28. Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.
29. Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.
30. Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.

Diese Items können somit als der Kern des Achtsamkeitskonstruktes angesehen werden, der von Laienpersonen ohne explizite theoretische Kenntnis der Achtsamkeitsmeditation verstanden wird, sowie von Menschen in psychotherapeutischer Behandlung und von Meditierenden gleichermaßen. Die Kurzform korreliert mit der Langform mit $r = .95$ und hat mit $\text{Alpha} = .86$ verglichen mit der Langform immer noch eine akzeptable Reliabilität.

Dimensionalität

Eine Faktorenanalyse wurde zunächst über die Gesamtversion aller 30 Items nur bei der Teilpopulation der 156 Retreat-Teilnehmer⁴ aus beiden Studien zum ersten Messzeitpunkt gerechnet. Es ergibt sich, ähnlich wie bei der ersten Untersuchung, eine kumulierte Varianzaufklärung von 51,2 % und eine vierfaktorielle Lösung. Nach Varimax-Rotation ergibt sich folgende Zuordnung von Items zu Faktoren (Tabelle 4).

Die ursprüngliche Faktorenstruktur lässt sich nur approximativ wiedererkennen. Man sieht sofort, dass vor allem diejenigen Items, die in der robusten Kurzversion auftauchen und die deshalb kennzeichnend für einen kontextunabhängigen Achtsamkeitsbegriff sind, oftmals nicht rein zuordenbar sind. Dies spricht wiederum für einen Generalfaktor und zeigt, dass die dimensionale Auffächerung des Konstruktes nur orientierend sein kann. Man kann die ursprünglich gefundene Fak-

⁴ Unterschiedliche Fallzahlen ergeben sich daraus, dass für diese Analyse nur Fälle mit kompletten Datensätzen verwendet wurden.

torenstruktur und Benennung beibehalten, allerdings wechseln einige Items den Faktor.

Tabelle 4: Faktoranalyse aller 30 Items an der Stichprobe aller 156 Retreat-Teilnehmer

Fett: Markeritems mit Ladung über .70; *kursiv:* Items der Kurzversion

Item	Faktor- zuordnung	Ladung	Abweichungen gegenüber erster Analyse
1. <i>Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks</i>	F2	.50	
2. Nicht mit Gedanken identisch	F1	.50	
3. <i>Ich spüre in meinen Körper hinein</i>	F3 F1	.52 .27	F1
4. <i>Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück</i>	F1 F3	.52 .41	
5. <i>Ich kann mich selber wertschätzen</i>	F2	.76	
6. Gefühle im Körper	F3	.67	F1
7. In Kontakt mit schmerzhaften Gefühlen	F3	.68	
8. <i>Ich achte auf die Motive meiner Handlungen</i>	F3 F4	.44 .44	F3
9. Wegtragen lassen	F1	.67	
10. Nicht auf alles reagieren	F1 F4	.51 .43	F4
11. Beobachte Gedanken	F1	.67	
12. Gedanken wie sie kommen und gehen	F1	.62	
13. Verliere mich im Inhalt	F1	.63	
14. Flüchtigkeit bewusst	F1	.62	F4
15. Mehrere Perspektiven	F4	.55	

Item	Faktor- zuordnung	Ladung	Abweichungen gegenüber erster Analyse
16. Mir selbst Leiden schaffe	F4	.72	F3
17. <i>Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen</i>	F2	.63	
18. Gefühle wahrnehmen	F1	.72	
19. Akzeptiere mich	F2	.80	
20. Spüre in unangenehme Empfindungen hinein	F3	.67	
21. <i>Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt</i>	F3 F1 F2	.57 .35 .34	F1
22. <i>Ich nehme unangenehme Erfahrungen an</i>	F3 F4	.47 .30	F3
23. Kommen und Gehen	F1	.61	F4
24. Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen	F2	.75	
25. <i>Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren</i>	F1	.64	
26. <i>In schwierigen Situationen kann ich innehalten</i>	F2 F1	.43 .32	F1
27. Wehre mich gegen Gefühle	F3 F2 F1	.40 .37 .30	F3
28. <i>Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind</i>	F2 F1 F3	.40 .34 .25	F3
29. <i>Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen</i>	F1	.59	F2

Item	Faktor- zuordnung	Ladung	Abweichungen gegenüber erster Analyse
30. <i>Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir das Leben schwer mache</i>	F4 F2	.56 .43	F2

Dieser Eindruck wird verstärkt, wenn man anschließend an eine Varimax-Rotation eine hierarchisch-schiefwinklige Rotation durchführt. Dabei wird ein gemeinsamer Varianzanteil und ein für jeden Faktor spezifischer Anteil isoliert. Zum einen erkennt man, dass alle Faktoren zwischen $r = 0.48$ und $r = 0.59$ relativ hoch miteinander korrelieren. Zum anderen wird sichtbar, dass der gemeinsame Varianzanteil sehr hoch ist. Die Ladungen auf dem gemeinsamen Sekundärfaktor liegen alle zwischen 0.34 und 0.6, zum überwiegenden Teil um 0.5 herum, während die Ladungen auf den speziellen Primärfaktoren nur in wenigen Fällen über 0.5 liegen, meistens darunter. Dies scheint uns ein deutlicher Hinweis darauf zu sein, dass die Dimensionalität des Konstruktes nicht überstrapaziert werden sollte. Achtsamkeit ist ein ganzheitlicher Zustand, der zwar begrifflich und in der Analyse gegliedert werden kann, aber phänomenologisch und im Erleben der Personen offenbar nicht in unabhängige Elemente zerfällt. Dies wird durch die dimensionale Analyse bestätigt.

Analysiert man die Kernversion, dann zeigt sich das gleiche Bild: Die vierfaktorielle Lösung lässt sich nur mit Mühe aufrechterhalten. Sie schöpft zwar 58 % der Varianz ab, der Eigenwert der letzten beiden Faktoren liegt aber nur unwesentlich über 1 und der erste Faktor allein sammelt 35 % Varianz ein. Gerade in dieser Kurzversion finden sich viele Items mit deutlichen Doppelladungen oder gar mit nicht sinnvoll aufteilbaren Ladungen.

Die Dimensionalitätsanalyse zeigt also, dass wir es mit einem Generalfaktor zu tun haben, der zwar phänomenologisch in die Komponenten nicht-identifizierende Aufmerksamkeit, nicht urteilende Haltung,

Annehmen und Verstehen gegliedert ist. Diese Gliederung ist aber oberflächlich und nicht als Ensemble selbstständiger Teile zu werten.

Konstruktvalidierung

Die Ergebnisse der Konstruktvalidierungen sind in Tabelle 5 zusammengefasst.

DES: Aus dem FDS kann man auch einen mit der amerikanischen Originalarbeit vergleichbaren Summenwert bilden, ohne die im FDS neu hinzugekommenen Items. Dieser wird als DES bezeichnet und ist im Grunde nur eine etwas verkürzte Summe des FDS, aber zu Vergleichszwecken mit anderen Studien aus dem englischen Sprachraum nützlich. Wir berichten beide Werte. Die DES-Werte sind also jene, die dem Originalinstrument äquivalent sind; der FDS Summenwert enthält noch Information aus neuen Items.

Die private Selbstaufmerksamkeit korreliert mit $r = 0.30$ bzw. $r = 0.29$ signifikant mit dem Gesamtwert des FFA bzw. mit der Kurzform, desgleichen eine Unterskala, Selbstkenntnis, wohingegen öffentliche Selbstaufmerksamkeit negativ korreliert. Alle Dissoziationsteilskalen bis auf die Amnesie-Skala korrelieren signifikant negativ im moderaten Bereich, ebenso die Gesamtskalen. Auch der GSI-Gesamtbelastungsindex aus der SCL-90 ist negativ und signifikant mit dem FFA korreliert. Die Teilskalen sind ebenfalls negativ und signifikant mit dem FFA korreliert (nicht gezeigt). Außerdem haben Personen mit längerer Meditationserfahrung einen signifikant höheren FFA-Wert.

Tabelle 5: Korrelationen des FFA mit anderen Instrumenten, Gesamtstichprobehervorgehoben: signifikante Korrelationen mit $p < 0.05$

	FFA 30 Items	FFA Kurzversion
<i>Selbstaufmerksamkeit</i>		
SAM Private Selbstaufmerksamkeit	0,33	0,29
SAM Selbstkenntnis	0,57	0,55
SAM öffentliche Selbstaufmerksamkeit	-0,16	-0,18
<i>Dissoziation</i>		
DES Amnesie	-0,05	-0,08
DES Absorption	-0,31	-0,31
DES Derealisation	-0,31	-0,33
DES Konversion	-0,26	-0,26
DES* Gesamt	-0,28	-0,29
FDS	-0,30	-0,31
<i>Psychische Belastung</i>		
GSI (SCL-90)	-0,33	-0,40
<i>Andere Indikatoren</i>		
Meditationserfahrung in Jahren	0,31	0,28

* Aus dem FDS kann man auch einen mit der amerikanischen Originalarbeit vergleichbaren Summenwert bilden, ohne die im FDS neu hinzugekommenen Items. Dieser wird als DES bezeichnet und ist im Grunde nur eine etwas verkürzte Summe des FDS, aber zu Vergleichszwecken mit anderen Studien aus dem englischen Sprachraum nützlich. Wir berichten beide Werte. Die DES-Werte sind jene, die dem Originalinstrument äquivalent sind; der FDS Summenwert enthält noch Information aus neuen Items.

Wir ersehen daraus, dass private Selbstaufmerksamkeit – vor allem der Aspekt der Selbstkenntnis – ein signifikanter Anteil der Achtsamkeit ist, diese aber bei Weitem nicht ausschöpft. Umgekehrt ist Achtsamkeit mit niedriger Dissoziation gekoppelt. Je stärker jemand dissoziativ verarbeitet, desto weniger achtsam ist er. Interessanterweise gilt aber auch hier, dass Achtsamkeit offenbar über das Dissoziationskonzept hinaus-

geht, weil die gemeinsame Varianz maximal 10 % ausmacht. Es ist im Übrigen interessant zu sehen, dass sich die Werte für den Gesamt-FFA und die Kurzversion praktisch nicht unterscheiden – ein weiterer Hinweis für die Brauchbarkeit der Kurzsкала. Dass Achtsamkeit negativ mit dem Indikator für psychische Belastung korreliert ist zeigt, dass Achtsamkeit ein therapeutisch relevantes Konstrukt sein könnte.

Veränderungssensitivität

Die FFA-Summenwerte verändern sich für alle Retreat-Teilnehmer von 36,4 für die Kurzform bzw. 78,3 für die Langform vor dem Retreat signifikant auf 42,2 bzw. 89,4 nach dem Kurs.

Trennschärfe

Personen, die häufig meditieren und solche die weniger häufig meditieren unterscheiden sich signifikant voneinander ($p = 0,013$; Kruskal Wallis), ebenso wie Personen der Normalstichprobe bzw. Retreat-Teilnehmer von der klinischen Stichprobe ($p = 0,001$, Kruskal Wallis). Letztere hat mit 31 bzw. 69 einen deutlich niedrigeren FFA-Wert als Retreat-Teilnehmer mit 36,5 bzw. 79 oder die Normalbevölkerung mit 37 bzw. 79.

Diskussion

Die Validierungsuntersuchung zeigt, dass der *Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)* ein brauchbares, reliables und valides Instrument ist. Es wurde in der Normalbevölkerung genauso wie bei Retreat-Teilnehmern und bei einer klinischen Stichprobe getestet. Es hat sich dabei gezeigt, dass manche Items offenbar semantisch problematisch sind und sowohl von Personen mit psychischen Problemen als auch von

Menschen ohne Meditationshintergrund nicht oder komplett anders verstanden werden, als von solchen Menschen, die den Fragebogen im Rahmen einer Achtsamkeitsmeditationsübung ausfüllen. Es war deshalb naheliegend, eine Kernskala zu isolieren, die das Konstrukt der Achtsamkeit robust und unabhängig vom theoretischen Kontext der Achtsamkeitsmeditation im engeren Sinne abbilden kann. Die 14 Items dieser Kurzform sind jene, die auch bei der Stichprobe der Retreat-Teilnehmer das Konstrukt in seiner Breite erfassen. Die Items entstammen allen Faktoren bzw. sind solche, bei denen eine faktorielle Zuordnung von vornherein schwierig bzw. instabil bei unterschiedlichen Teilstichproben war. Die schiefwinklige Rotation der Faktorenanalyse hat ohnedies ergeben, dass eine orthogonale Faktorenstruktur und eine klare Auftrennung des Konstruktes nicht sinnvoll ist, sondern eher ein Gesamtfaktor anzunehmen ist, der viel Varianz sammelt und der phänomenologisch in verschiedenen Facetten beschrieben werden kann. Insofern erscheint die Kurzversion als ein robuster Kompromiss. Diese Kurzsкала kann nun in allen Kontexten angewandt werden, während wir die Langform vor allem für spezielle Forschungskontexte im Bereich der Achtsamkeitsforschung empfehlen.

Dass die Skala Achtsamkeit einigermaßen valide abbildet, belegen die Validitätsindikatoren, die wir gesammelt haben: Der FFA zeigt eine signifikante Zunahme der Achtsamkeit nach einem intensiven Retreat. Der Fragebogen trennt solche Personen mit häufiger Meditationspraxis deutlich von denen mit geringerer; er steht in Zusammenhang mit der Meditationserfahrung. Die moderat positiven Korrelationen mit der privaten Selbstaufmerksamkeit und die faktische Nullkorrelation mit der öffentlichen Selbstaufmerksamkeit bestätigen das Bild: Selbstaufmerksamkeit ist ein Teilaspekt von Achtsamkeit, Achtsamkeit geht aber weit über Selbstaufmerksamkeit hinaus. Die öffentliche Selbstaufmerksamkeit mit ihrer Ich-zentrierten Befasstheit, mit dem eigenen Erscheinungsbild und der eigenen Wahrnehmung würde durch Achtsamkeit eher aufgelöst als verstärkt. Die moderat negativen Korrelationen mit Indikatoren der Dissoziation passen ins Bild, ist doch Dissoziation ein Gegenpol zu Achtsamkeit. Gleichzeitig sind die Korrelationen in einem Bereich, in

dem in der Regel nicht viel mehr als 10 % Varianz gemeinsam ist. Es bleibt also ein nicht unerheblicher Teil dessen, was das Achtsamkeitskonstrukt umfasst, von diesen am nächsten stehenden und bekannten psychologischen Konstrukten nicht erfasst. Mit anderen Worten: Achtsamkeit ist offenbar ein neues Konstrukt, das nicht einfach nur den Gegenpol zu Dissoziation darstellt oder das gleiche ist wie Selbstaufmerksamkeit. Durch das urteilslose Verweilen bei der inneren Erfahrung und die Haltung des freundlichen Annehmens der eigenen Erfahrung wird etwas abgebildet, was wesentlich näher an der eigentlichen Erfahrung und weiter von kognitiven Konstrukten entfernt ist. Es bliebe zu klären, inwiefern andere psychologische Konstrukte verwandt sind, etwa das Flow-Erleben, die Absorptionsfähigkeit – soweit sie nicht schon von Dissoziation erfasst ist – oder Aspekte der Hypnotisierbarkeit und der Suggestibilität. Dies bleibt weiteren Untersuchungen überlassen.

Die Tatsache, dass erhöhte Achtsamkeit in der klinischen Stichprobe signifikant und moderat negativ mit dem globalen Belastungsindex der SCL-90 und auch mit allen Teilskalen korreliert, stimmt zuversichtlich. Es passt ins Bild, das wir aus klinischen Studien haben, und das zeigt, dass Achtsamkeitspraxis zu einer Symptomreduktion und zu einer Steigerung des Wohlbefindens führt. Klinisch Tätige wissen bereits seit geraumer Zeit, dass das spezielle Therapiekonzept, das Marsha Linehan für Borderline-Patienten entwickelt hat (Bohus et al., 2000; Linehan, 1994), einige Berührungspunkte zum Achtsamkeitskonzept aufweist.

Die von uns vorgeschlagene Kurzskala mit 14 Items korreliert mit allen Indikatoren beinahe identisch zur Langform. Dies dürfen wir als Beleg dafür ansehen, dass die beiden Skalen inhaltlich ähnlich valide sind. Die Tatsache, dass die Kurzform mit der Langform mit $r = .95$ praktisch ideal korreliert, unterstreicht diesen Sachverhalt.

Probanden der ersten Untersuchung haben immer wieder einzelne Items zwischen den vier Antwortmöglichkeiten angekreuzt und so zu fehlenden Werten beigetragen. Dies könnte man als Hinweis darauf interpretieren, dass das vierstufige Antwortformat zu wenig differenzierend ist. Für Menschen mit einem ausgeprägten Konzept für Achtsamkeit mag das auch leicht verständlich sein. Wir werden deshalb in

Zukunft untersuchen, inwiefern eine fünf- oder wohl besser sechsstufige Skalierung angemessener ist. Denkbar wäre, noch zwei Antwortformate zwischen die Endpole zu schalten und damit das Konstrukt in jede Richtung dreistufig auszufalten. Bevor diese Frage aber nicht ausreichend untersucht ist, erscheint uns das vorliegende Format besser geeignet, zumal vor allem bei Personen ohne entsprechenden theoretischen Hintergrund wohl eher eine Überforderung in der Differenzierung zu erwarten ist.

Wir sind also der Meinung, dass man Achtsamkeit – alle Einschränkungen im Bewusstsein haltend – mit unserem Fragebogen zur Erfassung der Achtsamkeit valide, ökonomisch und reliabel erfassen kann. Die Kurzform eignet sich zur Anwendung in allgemeinen und vielleicht vor allem in psychotherapeutischen Kontexten. Hier wäre interessant zu erfahren, inwiefern Therapiefortschritte möglicherweise über eine Vermehrung der Achtsamkeit vermittelt werden bzw. davon begleitet sind. Sie ist außerdem auch dann angebracht, wenn Untersuchungsteilnehmer keinerlei Konzept von Achtsamkeit im eigentlichen Sinne des Wortes mitbringen. Wir würden nach wie vor die Langversion favorisieren, wenn es um Achtsamkeitsforschung im engeren Sinne geht, also um die Untersuchung der Entwicklung und der Manifestation von Achtsamkeit, vielleicht in eigens dafür vorgesehenen Trainings wie etwa jenem von Kabat-Zinn oder im Zusammenhang von Meditationskursen. Wir hoffen, dass wir dazu angeregt haben, dem Achtsamkeitskonzept auch außerhalb der eigentlichen Achtsamkeitsmeditationspraxis ein bisschen zur Beachtung zu verhelfen und würden uns über Zusammenarbeit vor allem mit klinisch Tätigen freuen.

Literatur

- Atmanspacher, H. (1993). *Die Vernunft der Metis. Theorie und Praxis einer integralen Wirklichkeit*. Stuttgart: Metzler.
- Bankart, C.P. (2003). Five manifestations of the Buddha in the west: A brief history. In K.H. Docket, G.R. Dudley-Grant & C.P. Bankart, *Psychology and buddhism: From individual to global community* (pp. 45–69). New York/Boston/Dordrecht: Kluwer Academic/ Plenum.

- Bankart, C.P., Dockett, K.H. & Dudley-Grant, G.R. (2003). On the path of the Buddha: A psychologist's guide to the history of buddhism. In K.H. Dockett, G.R. Dudley-Grant & C.P. Bankart, *Psychology and buddhism: From individual to global community* (pp. 13–44). New York/Boston/Dordrecht: Kluwer Academic/Plenum.
- Beck, A.T. & Steer, R.A. (1987). *Beck Depression Inventory – Manual*. San Antonio: The Psychological Association.
- Bishop, S.R., Lau, M., Segal, Z.V., Anderson, N., Abbey, S., Devins, G., Shapiro, S., Carlson, L. & Carmody, J. (2003). Development and validation of the Toronto mindfulness scale. (Abstract). *Society for Psychotherapy Research*, 147. 34th Annual Meeting, June 25 to 29, Weimar, Germany.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Derins, G. (2004). Mindfulness: A proposed optional definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Bodner, T.E. & Langer, E.J. (2001). *Individual differences in mindfulness: the mindfulness/ mindlessness scale*. Poster presented at the 13th Annual American Psychological Society Convention. Toronto, Ontario, Canada.
- Bohus, M., Haaf, B., Stiglmayr, C., Pohl, U., Böhme, R. & Linehan, M.M. (2000). Evaluation of inpatient dialectical-behavioral therapy for borderline personality disorder – a prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 875–887.
- Bortz, J. & Döring, N. (1995). *Forschungsmethoden und Evaluation*. Berlin: Springer.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefit of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Buchheld, N. & Walach, H. (2001). Achtsamkeitsmeditation in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Forschungsstand und aktuelle Perspektiven. In W. Belschner, J. Galuska, H. Walach & E. Zundel *Perspektiven Transpersonaler Forschung. Jahresband 1 des DKTP* (S. 65–86). Oldenburg: BIS.
- Buchheld, N. & Walach, H. (2002). Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des „Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit“. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 50, 153–172.
- Buchheld, N. (2000). *Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des „Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit“ (FFA)*. Frankfurt/Main: Peter Lang.
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11–34.
- Buttenmüller, V. & Kleinknecht, N. (2001). *Validierung des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA)*. Psychologisches Institut der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg (unveröffentlichte Diplomarbeit).

- Costa, P.T.Jr. & McCrae, R.R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Dockett, K.H., Dudley-Grant, G.R. & Bankart, C.P. (Eds.) (2003). *Psychology and buddhism: From individual to global community*. New York/Boston: Kluwer Academic/Plenum.
- Filipp, S.-H. & Freudenberg, E. (1989). *Der Fragebogen zur Erfassung dispositionaler Selbstaufmerksamkeit (SAM-Fragebogen)*. Göttingen: Hogrefe.
- Frambach, L. (1993). *Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität*. Petersberg: Via Nova.
- Franke, G. (1995). *Die Symptom-Checklist von Derogatis (SCL-90-R)*. Weinheim: Beltz.
- Freyberger, H.J., Spitzer, C. & Stieglitz, R.D. (1999). *Fragebogen zu Dissoziativen Symptomen (FDS)*. Bern: Huber.
- Gebser, J. (1949). *Ursprung und Gegenwart*. (1. Bd.: Die Fundamente der aperspektivischen Welt. Beitrag zu einer Geschichte der Bewusstwerdung). Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt.
- Gebser, J. (1953). *Ursprung und Gegenwart. Zweiter Band: Die Manifestationen der aperspektivischen Welt. Versuch einer Konkretion des Geistigen*. Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt.
- Grossman, P., Schmidt, S., Niemann, L. & Walach, H. (2004). Mindfulness based stress reduction and health: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* (in print).
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2003). Die deutsche Übersetzung der MAAS (Unveröffentlichtes Manuskript). Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioural medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. München: Barth.
- Kabat-Zinn, J. (1998). *Im Alltag Ruhe finden: Das umfassende praktische Meditationsprogramm für alle Lebenslagen*. Freiburg: Herder.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. & Barney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163–190.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. & Barney, R. (1987). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159–173.
- Langer, E.J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Linehan, M.M. (1994). Dialektische Verhaltenstherapie bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen. In M. Zielke & J. Sturm, *Handbuch stationärer Verhaltenstherapie* (S. 796–804). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Majumdar, M. (2000). *Achtsamkeitsmeditation und Gesundheit. Eine Beobachtungsstudie*. Essen: KVC.

- Majumdar, M. & Walach, H. (2001). Achtsamkeitsmeditation und Gesundheit. Eine Outcome-Evaluation. In W. Belschner, J. Galuska, H. Walach & E. Zundel, *Perspektiven Transpersonaler Forschung. Jahresband 1 des DKTP* (S. 87–88). Oldenburg: BIS.
- Majumdar, M., Grossman, P., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S. & Walach, H. (2002). Does mindfulness meditation contribute to health? Outcome evaluation of a German sample. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 8, 719–730.
- McNair, D.M., Lorr, M. & Droppelman, L.F. (1971). *Profile of mood states*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Radloff, L.S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385–401.
- Salstrom, S., O'Mahen, H. & Michels, K. (2004). *Measuring mindfulness: Factor structure of the Freiburg Mindfulness Inventory*. Poster Association for the Advancement of Behavior Therapy.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventive relapse*. New York: Guilford Press.
- Slunecko, T. (1996). *Wissenschaftstheorie und Psychotherapie. Ein konstruktiv-realistischer Dialog*. Wien: WUV–Wiener Universitätsverlag.
- Slunecko, T. & Mayer, H. (1999). Das Hindernis und die Schwelle. In T. Slunecko, O. Vitouch, C. Korunka, H. Bauer & B. Flatschacher, *Psychologie des Bewusstseins–Bewusstsein der Psychologie. Giselher Guttman zum 65. Geburtstag* (S. 219–232). Wien: WUV – Wiener Universitätsverlag.
- Spielberger, C.D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Suzuki, S. (2000). *Zen-Geist, Anfänger-Geist*. Berlin: Theseus.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V. & Williams, J.M.G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behavior Research and Therapy*, 33, 25–39.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V. & Williams, J.M.G. (1997). *Experiences Questionnaire*. (Unpublished).
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M. & Lau, M.A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–623.
- Varela, F.J. (1991). *The embodied mind. Cognitive science and human experience*. Massachusetts: MIT.

Anhang

Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) –

30-Item-Version
Nina Buchheld, Harald Walach

Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

Dieser Fragebogen soll Ihre Achtsamkeit erfassen. Bitte beziehen Sie dabei die Aussagen auf die letzten ___ Tage. Kreuzen Sie bitte bei jeder Frage die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft.

Wir möchten Sie bitten, so ehrlich und spontan wie möglich zu antworten. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ und keine „guten“ oder „schlechten“ Antworten.

Ihre persönlichen Erfahrungen sind uns wichtig.

Vielen Dank für Ihr Bemühen!

	fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
1. Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich erkenne, dass ich nicht mit meinen Gedanken identisch bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich kann mich selbst wertschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich nehme wahr, wie sich meine Gefühle im Körper ausdrücken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bleibe mit unangenehmen, schmerzhaften Empfindungen und Gefühlen in Kontakt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich lasse mich von meinen Gedanken und Gefühlen leicht wegtragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich merke, dass ich nicht auf alles reagieren muß, was mir gerade in den Sinn kommt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich beobachte meine Gedanken, ohne mich mit ihnen zu identifizieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich beobachte meine Gedanken, wie sie kommen und gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich verliere mich im Inhalt meiner Gedanken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich bin mir der Flüchtigkeit und Vergänglichkeit meiner Erfahrungen bewusst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich betrachte Dinge aus mehreren Perspektiven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich sehe, wie ich mir selbst Leiden schaffe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
17. Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich akzeptiere mich so wie ich bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ich spüre auch in unangenehme Empfindungen hinein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ich beobachte das Kommen und Gehen von Erfahrungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ich wehre mich innerlich gegen unangenehme Gefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte überprüfen Sie noch einmal, ob Sie auch keine Zeile ausgelassen haben.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

© Nina Buchheld, Harald Walach

Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

– Kurzversion (14 Items) –

Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) – Kurzversion

Dieser Fragebogen soll Ihre Achtsamkeit erfassen. Bitte beziehen Sie dabei die Aussagen auf die letzten ___ Tage. Kreuzen Sie bitte bei jeder Frage die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft.

Wir möchten Sie bitten, so ehrlich und spontan wie möglich zu antworten. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ und keine „guten“ oder „schlechten“ Antworten.

Ihre persönlichen Erfahrungen sind uns wichtig.

Vielen Dank für Ihr Bemühen!

	fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
1. Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich kann mich selbst wertschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
8. Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte überprüfen Sie noch einmal, ob Sie auch keine Zeile ausgelassen haben.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!